

# نسل‌مانا

ماهنامه نابینایان / سال دوم / شماره ۱۷ / اردیبهشت ۱۴۰۲



## برخی عناوین این شماره:

\* برخورد با دورهمی دوستانه معلولان تا تصاحب امکانات آنها از سوی مسئولان

\* خزان‌ترین تجربه در بهاری‌ترین روز فروردین

\* آواز چرخ دنده‌ها در بستر سکون

\* من قهرمان نیستم: جمله‌ای که باید گفتنش را تمرین کنیم

\* یک جهان مهر و شور و توانایی در گوشه‌ای از نصف جهان

صاحب امتیاز: انجمن نابینایان ایران

مدیرمسئول: امیر سرمدی

سردبیر: امید هاشمی

نویسندگان: رؤیا بابایی، فاطمه جوادیان، نگین حیدری، امیر سرمدی، ابوذر سمیعی، منصور شادکام، رقیه شفیعی، فرزانه صادقی، مسعود طاهریان، امید هاشمی و زهرا همت

مترجمان: میثم امینی، امین عرب و امید هاشمی

ویراستار: ولی الله یزدانی

ویراستار بریل: روح‌الله رنجبر

طراح لوگو و جلد: ترانه میلادی

عوامل تهیه و تدوین پادکست‌ها: اشکان آذرماسوله، نگین حیدری، امیر سرمدی، منصور شادکام، رقیه شفیعی، مسعود طاهریان و امید هاشمی

گوینده نسخه صوتی: زهرا همت

تنظیم نسخه‌های الکترونیکی: زهرا همت

مدیر شبکه‌های اجتماعی: امیر سپهری

مدیر صفحه اینستاگرام: اعظم چلوی

چاپ بریل: بخش نابینایان کتابخانه مرکزی یزد

صحاف: ماهرخ تجا

توزیع: اداره کل پست استان یزد

حامیان مالی: بانک مسکن، پرداخت الکترونیک سداد، شرکت دانش‌بنیان پکتوس

با سپاس از همراهی علی‌اکبر جمالی، مدیرعامل انجمن نابینایان ایران

برخورد با دورهمی دوستانه معلولان تا تصاحب امکانات

آنها از سوی مسئولان ..... ۲

گزارش عملکرد انجمن نابینایان ایران (اردیبهشت

۱۴۰۲) ..... ۴

پیشخوان: مروری بر نشریات و پادکست‌های

انگلیسی‌زبان ویژه افراد با آسیب بینایی ..... ۶

من قهرمان نیستم: جمله‌ای که باید گفتنش را تمرین

کنیم ..... ۹

یک جهان مهر و شور و توانایی در گوشه‌ای از نصف

جهان ..... ۱۲

آشنایی با بیوپتیک ..... ۱۴

بهبود هوش هیجانی در افراد با آسیب بینایی ..... ۱۶

رئیس دبیرخانه ستاد مسکن سازمان بهزیستی کشور:

مسکن ملی برای معلولان رایگان نیست. بهزیستی در

تأمین مسکن مددجویان نقش تسهیل‌گر دارد. .... ۱۹

آواز چرخ دنده‌ها در بستر سکون (آشنایی با وسایل

غیرالکترونیکی توان‌بخشی افراد نابینا و کم‌بینا) ..... ۲۳

سفرنامه تبریز و اردبیل ..... ۲۶

یک روز و خاطره هزاران تجربه ..... ۳۱

خزانی‌ترین تجربه در بهاری‌ترین روز فروردین ..... ۳۳

نواک: نوای کتاب در گفت‌وگو با صاحب‌نظران نابینا ..... ۳۴

به قلم شما ..... ۳۵

یک سوزن به خودمان ..... ۳۶

اطلاع‌رسانی ..... ۳۸

## برخورد با دورهمی دوستانه معلولان تا تصاحب امکانات آنها از سوی مسئولان

امیر سرمدی: مدیر مسئول



این روزها تصاویر حیرت‌انگیزی در فضای مجازی دست‌به‌دست می‌شود که از افزایش مداخلات پلیس در بسیاری از امور زندگی شهروندان حکایت دارد؛ حیرتی که حاوی این پرسش است: آیا دستور از بالاست و حاکمیت برای برقراری امنیت در جامعه تا این اندازه باید مداخله کند یا برخی افراد خود چنین آتش‌به‌اختیار بر طبل مداخله در امور روزمره مردم می‌کوبند و عرصه را برای زندگی شهروندان تنگ‌تر کرده‌اند.

اشاره مشخص بالا، ویدیویی است که نشان می‌دهد مأمور نیروی انتظامی حتی دورهمی گروهی از افراد دارای معلولیت را هم تحمل نمی‌کند؛ افرادی که به دلیل شرایط سخت جسمانی و عدم دسترس‌پذیری مبلمان شهری، بعضاً مدت‌ها پا از خانه بیرون نمی‌گذارند. ویدیوی مورد اشاره مربوط به دورهمی گروهی از افراد دارای معلولیت جسمی و حرکتی و ناشنوا به همراه خانواده‌های‌شان است که روز جمعه پانزدهم اردیبهشت در پارک قائم واقع در منطقه یافت‌آباد شهر تهران، به قصد تفرج و شادی دور

هم گرد آمده‌اند. اما این دورهمی دوستانه که با حضور حدود ۲۰۰ نفر از افراد دارای معلولیت در حال برگزاری است، چندان دوام نمی‌یابد. یک درجه‌دار نیروی انتظامی با حضور در جمع پس از طرح این سؤال که «مجوزی دارید یا نه؟» با فریاد «جمع کنید و بروید»، افراد حاضر و ما تماشاکنندگان ویدئو را شگفت‌زده می‌کند. این دستور پلیس البته با اعتراض حاضرین روبه‌رو می‌شود. زنی که به‌نظر می‌رسد فرزند معلولش را در این دورهمی همراهی می‌کند، به اعتراض می‌گوید: «برای بچه‌های ما که کاری نمی‌کنید، حالا هم که کسی می‌خواهد برایشان کاری کند، شما نمی‌گذارید!» این زن همچنین ادامه می‌دهد فرزندش مدت‌هاست در خانه بوده و حال که بیرون آمده با چنین برخوردی مواجه شده است. مأمور که ظاهراً سرهنگ نیروی انتظامی است و گوشش به این حرف‌ها بدهکار نیست، در مواجهه با اعتراض معلولان، به ظاهر در تماسی خواهان حضور نیروهای امنیتی می‌شود؛ تماسی که به خشم و اعتراض بیشتر جمع حاضر منجر می‌شود. شخصی از میان جمعیت می‌گوید: «امنیت که جواب نمی‌ده، بگو گارد ویژه هم بیاد، یگان ویژه هم بیاد، بگو ون هم بیارن ما رو بکشن بفرن بهشت زهرا، نزدیک هم هست!» شخص دیگری به کنایه این‌گونه ادامه می‌دهد: «بگو تو پارک جمع شدند دارند اختلاس می‌کنند!» معترض دیگری به گلایه فریاد می‌زند «همه چیز را در این مملکت سیاسی و امنیتی کرده‌اید!»

پس از واکنش تند کاربران با بازنشر گسترده این ویدئو در فضای مجازی و پیگیری کمپین معلولان که برای دوازدهمین بار اقدام به برگزاری دورهمی معلولان در پارک قائم کرده است، شهرداری منطقه ۱۸ قول پیگیری این موضوع و برخورد با خاطیان امر را داده است. ظاهراً به علت همراهی گروه موسیقی در این دورهمی، مأمور نیروی انتظامی به برگزارکنندگان این مراسم گفته‌اند باید از قبل

## تصاحب داشته‌های اندک معلولان از سوی مسئولان

بی‌توجهی مسئولان نسبت به افراد دارای معلولیت تنها به زیرساخت‌های مبلمان شهری، عدم اجرای قوانین بالادستی، عدم پرداخت مستمری در شأن این قشر، فراهم نکردن مسکن، عدم ایجاد اشتغال و ندادن تجهیزات توانبخشی موردنیاز به آنها خلاصه نمی‌شود؛ بلکه حتی مالکیت همین امکانات محدود و داشته‌های اندک جامعه معلولان خاصه نابینایان نیز یکی پس از دیگری از آنها سلب می‌شود. پس از تعطیلی ابابصیر و هفت‌تیر در اصفهان، تعطیلی مرکز شهید جلیلیان مشهد، نیمه‌تعطیلی مرکز خزانه و رودکی در تهران و گرفتن سالن ورزش نابینایان از هیئت نابینایان همدان، این بار نوبت به بزرگترین ورزشگاه تخصصی ویژه نابینایان در تهران رسیده است. مجموعه فرهنگی ورزشی شهید هرنندی که بالغ بر ۲۵ هزار مترمربع مساحت دارد و تمامی امکانات تخصصی ورزش نابینایان را داراست، طبق بیست سال اخیر طی تفاهم‌نامه‌ای در اختیار هیئت ورزش نابینایان استان تهران قرار داشت. حال امکانات فراوان این مجموعه باعث شده چشم طمع مسئولان به دنبال آن باشد. ابتدا با یک کودتا در اردیبهشت‌ماه سال گذشته دکتر سید کاظم شمس را از ریاست هیئت ورزش نابینایان تهران برکنار کردند و سپس این مجموعه به دست فدراسیون نابینایان و با سرپرستی اداره کل ورزش و جوانان استان تهران افتاد. درآمد استخر، زمین چمن، سالن ورزش‌های رزمی، سالن فوتسال، هتل و... که همگی باید در اختیار نابینایان و توسعه ورزش همگانی و قهرمانی این قشر قرار می‌گرفت، آنقدر به آقایان مزه کرد که مجموعه هرنندی را در شمول ماده ۸۸ قرار دادند. این ماده ناظر بر آن است که اماکن ورزشی باید به مزایده گذاشته شوند و بخش‌های مختلف هر مجموعه در مزایده، به بالاترین قیمت واگذار شوند.

مجوزهای لازم برای برگزاری این برنامه را اخذ می‌کردند. این در حالی است که کمپین معلولان یازده برنامه را مشابه دوره‌ی روز پانزدهم اردیبهشت با همین سبک و سیاق در سال‌های اخیر برگزار کرده بود. حال آیا قوانین در این ارتباط در سال ۱۴۰۲ تغییر کرده‌اند؟ اگر پاسخ مثبت است مصادیق آن در کدام روزنامه رسمی منتشر شده و یا توسط چه مرجعی مصوب شده است. اگر قوانین تغییر نکرده‌اند، مأموران نیروی انتظامی با مجوز کدام نهاد امنیتی مانع برگزاری دوره‌ی دوستانه معلولان شده‌اند؟ نکته تعجب‌برانگیز آنجاست که مسئولان شهرداری منطقه ۱۸ از شناختن و حضور فرد مورد اشاره در ویدئو ابراز بی‌اطلاعی می‌کنند و می‌گویند اقدام ایشان غیرقانونی بوده است و اگر کسی هم بخواهد با تجمعات اینچنینی برخورد کند، گشت‌های خود پارک در این زمینه مسئول هستند. حال باید دید آن مأمور از سوی کدام نهاد برای به‌هم‌زدن اندک دلخوشی معلولان معذور بوده است.

به‌هرروی، معلولان بیش از هر قشر دیگری نیازمند حضور فعال در جامعه هستند. این حضور همه شئون زندگی معلولان را شامل می‌شود؛ از حضور فعال در اجتماع گرفته تا فعالیت‌های فرهنگی، هنری، تفریحی و ورزشی. اما چرا حضور معلولان در جامعه کم‌رنگ است و ظهور و بروز ندارد؟ در چهار دهه گذشته مسئولان جمهوری اسلامی ایران عزم و اراده‌ای برای حضور فعال افراد دارای معلولیت در جامعه نداشته‌اند؛ به‌همین دلیل امکانات لازم در راستای تحقق این امر را نیز توسعه نداده‌اند. به‌همین خاطر است که پس از گذشت ۴۵ سال از پیروزی انقلاب اسلامی، علی‌رغم شعارهای فراوان در راستای حمایت از اقشار کم‌برخوردار، نه مبلمان شهری برای تردد آسان معلولان در سطح شهرها به میزان کافی دسترس‌پذیر شده است و نه مراکز اقامتی، بوم‌گردی، گردشگری و سیاحتی برای سفر کردن آنها مناسب‌سازی شده است.

# نسل‌مانا

## گزارش عملکرد انجمن نایبانیان ایران (اردیبهشت ۱۴۰۲)

### منصور شادکام: قائم مقام انجمن نایبانیان ایران

اعضای انجمن نایبانیان ایران و سایر مخاطبان نسل مانا می‌توانند شرح مکتوبی از فعالیت‌های این انجمن در طول ماه جاری را در ادامه مطالعه کنند. همچنین نسخه صوتی این گزارش هم در انتهای همین نوشته در دسترس علاقه‌مندان قرار گرفته است.

ضمن عرض سلام خدمت مخاطبان نسل مانا و تشکر از حامیان و اعضای تحریریه این نشریه، در ابتدا لازم می‌دانم به این نکته اشاره کنم که در روز چهارم اردیبهشت، جلسه هیئت‌مدیره انجمن برگزار گردید و در این جلسه، تقویم سالیانه فعالیت‌های پیش روی انجمن به تصویب اعضای هیئت‌مدیره رسید. این تصمیم، با هدف جلوگیری از ایجاد سردرگمی در فعالیت‌های روزمره انجمن اتخاذ گردید. همچنین برای نخستین بار و با هدف شفاف‌سازی، جزئیات این تقویم جهت آگاهی افکار عمومی بر روی وبسایت انجمن قرار گرفته است و کاربران می‌توانند ریز فعالیت‌های ده ماه آینده انجمن نایبانیان ایران را از طریق این گزارش مطالعه کنند.



برگزاری جشنواره کتاب افراد دارای معلولیت (کاما)، یکی دیگر از مصوبات جلسه هیئت‌مدیره انجمن نایبانیان ایران بود. همان‌طور که استحضار دارید، اولین دوره این جشنواره

البته طبق قوانین مربوطه ۱۰ درصد از درآمد حاصله نصیب اداره کل ورزش و جوانان استان‌ها می‌شود و ۹۰ درصد از درآمد آن مجموعه نیز باید صرف هزینه‌های آن مرکز شود. برای مثال، ۹۰ درصد از درآمد حاصله از مجموعه ورزشی شهید هرنندی، در نهایت باید به هیئت ورزش نایبانیان استان تهران تعلق گیرد اما تجربه دوسه‌ماهه گذشته نشان می‌دهد دست نایبانیان از این درآمد سرشار کوتاه خواهد ماند. درحالی‌که قرار بود در سال گذشته پس از شش ماه، سرپرستی فدراسیون نایبانیان اقدام به برگزاری مجمع انتخاباتی برای هیئت تهران کند، پس از گذشت یک سال این مجموعه همچنان با سرپرستی اداره کل ورزش و جوانان اداره می‌شود. وقتی رئیس اسبق هیئت تهران با رئیس فعلی فدراسیون نایبانیان نتوانستند اختلافات و مسائل فی‌مابین را حل کنند، این مجموعه ارزشمند به چنگ اداره کل ورزش و جوانان استان تهران افتاد و جامعه نایبانیان متحمل خسران بزرگی شده است. مجال این یادداشت، اجازه پرداختن به سایر داشته‌های جامعه نایبانیان و چگونگی ازدست‌رفتن آنها را نمی‌دهد و در فرصت دیگری به واکاوی آنها خواهیم پرداخت. مخلص کلام آنکه، مسئولان امر در دهه‌های اخیر، نه تنها ارزش افزوده جدیدی را به داشته‌های جامعه معلولان و نایبانیان اضافه نکرده‌اند؛ بلکه همان امکانات قبلی، یا مستهلک شده است یا به بخش خصوصی واگذار شده و یا با یک مدیریت ناکارآمد عملاً برای استفاده بهینه افراد دارای معلولیت به کار گرفته نمی‌شوند. چرایی رسیدن به این نقطه در این مقطع از تاریخ، علل و عوامل متعددی دارد که یکی از آنها عدم مطالبه‌گری به موقع و به‌هنگام جامعه معلولان است. به‌ویژه در حوزه آسیب‌دیدگان بینایی که عمده سازمان‌های مردم‌نهاد آنها واکنش‌چندانی به اتفاقات مهم پیرامون خود نشان نمی‌دهند و به یک بی‌تفاوتی مزمن دچار شده‌اند. ریشه‌یابی این مهم نیز بماند برای فرصتی دیگر که به تفصیل به آن خواهیم پرداخت.

کمک قابل‌توجهی به جامعه نایبانیان کرد. امیدواریم شرکت‌های ایرانی هم از این الگو پیروی کنند تا ما برای حل مشکلاتمان دیگر نیازی به بودجه‌های دولتی نداشته باشیم.

در زمینه درمان آسیب‌های چشمی، انجمن نایبانیان ایران در طول ماه گذشته جلسه‌ای را با مهندس میرزاخانی، پدر شادروان مریم میرزاخانی، دانشمند و ریاضی‌دان برجسته ایرانی و از اعضای هیئت‌مدیره مؤسسه رعد برگزار کرد. همان‌گونه که احتمالاً برخی از مخاطبان مطلع‌اند، ایشان فردی مدیر و مدبر و از اعضای تأثیرگذار این مؤسسه است و ما خواهیم کوشید از قدرت مدیریتی ایشان در زمینه راه‌اندازی یک مرکز تحقیقاتی در حوزه چشم‌پزشکی سود ببریم تا دوستانی که در شهرستان‌های دور از پایتخت به امکانات چشم‌پزشکی کافی دسترسی ندارند، بتوانند با مراجعه به این مرکز، امور مربوط به درمان را پیگیری کنند. البته پرواضح است که انجام اموری در این سطح مستلزم وقت و هزینه قابل‌توجه است که ما امیدواریم به همت و مدیریت جناب مهندس میرزاخانی بتوانیم هرچه سریع‌تر این مهم را به انجام برسانیم.



در راستای فعالیت‌های انجمن در کمیته فرهنگی هنری ورزشی، در طول سال گذشته شش صعود را به قله اطراف تهران برگزار کردیم و در طول دو ماهه آغاز سال هم صعودها و طبیعت‌گردی‌هایی را برنامه‌ریزی و اجرا کردیم.

در پاییز ۱۳۹۸ برگزار گردید و مقرر شد از آن پس هر دو سال یکبار، مجدداً برگزار شود؛ اما به دلیل شیوع کرونا، در سال ۱۴۰۰ نتوانستیم دومین دوره را برگزار کنیم و اکنون در این جلسه مقرر گردید دومین دوره جشنواره کاما در سال جاری برگزار شود. به‌همین‌منظور در روز سه‌شنبه ۱۹ اردیبهشت، شورای سیاست‌گذاری جشنواره کاما با حضور یازده دستگاه اجرایی ذی‌ربط تشکیل جلسه داد که به‌زودی گزارش‌های مربوطه را به سمع دوستان خواهیم رساند. به‌علاوه، جزئیات مربوط به چگونگی مشارکت در جشنواره و حوزه‌های مختلف آن و تقویم اجرایی این جشنواره را هم به اطلاع علاقه‌مندان خواهیم رساند تا مؤلفان و مترجمان دارای معلولیت بتوانند آثارشان را جهت داوری در اختیار دبیرخانه کاما قرار دهند. امید است امسال بتوانیم جشنواره را باشکوه‌تر از دوره قبل برگزار کنیم و تقدیر شایسته‌ای از نخبگان فرهنگی و علمی دارای معلولیت به عمل آوریم.

حوزه مسئولیت اجتماعی شرکت‌های خصوصی و دولتی ازجمله موضوعاتی است که انجمن همواره پیگیر به‌ثمرنشدن آن بوده است. در همین راستا طی جلسه‌ای با یکی از تولیدکنندگان مطرح صنایع غذایی توافق شد تا در راستای ایفای مسئولیت اجتماعی، این تولیدکننده تمهیدی را در نظر بگیرد تا نام و مشخصات محصولات به‌صورت بریل بر روی بسته‌بندی‌ها درج شود تا افراد با آسیب بینایی بتوانند با استقلال بیشتری از این محصولات استفاده کنند. به‌زودی و با نهایی شدن تفاهم‌نامه، نام این شرکت را از طریق رسانه‌هایی که انجمن در اختیار دارد، به اطلاع عموم خواهیم رساند. ما همواره بر این نکته تأکید داشته‌ایم که چنانچه شرکت‌ها به درستی در زمینه مسئولیت اجتماعی فعالیت کنند، می‌توان به حل شدن بخش عمده‌ای از مشکلات جامعه افراد دارای معلولیت امیدوار بود. چنان‌که در طول سال‌های گذشته هم شاهد بودیم که یک شرکت خارجی، با تأسیس و تجهیز ۱۵ کتابخانه ویژه نایبانیان در شهرهای گوناگون کشور، چه

# نسل‌مانا

## پیشخوان: مروری بر نشریات و پادکست‌های انگلیسی‌زبان ویژه افراد با آسیب بینایی

امید هاشمی: سردبیر

تورقمان در میان نشریات انگلیسی‌زبان را از خبری آغاز می‌کنیم که مورد توجه برخی خبرگزاری‌های خارجی قرار گرفته است: طراحی یک ربات که قرار است جایگزین سگ راهنما شود. سپس یک عصای سفید ویژه را معرفی خواهیم کرد و از طرح خلاقانه‌ای خواهیم نوشت که فدراسیون ملی نابینایان آمریکا با همکاری یک ورزشکار حرفه‌ای در جهت فرهنگسازی در خصوص نابینایان اجرا خواهد کرد و کتابی تازه درباره یکی از قهرمانان نابینا را معرفی خواهیم کرد.

## آینده جهت‌یابی نابینایان در دستان یک ربات هوشمند

حضور و نقش‌آفرینی ربات‌ها در زندگی انسان‌ها هر روز در حال پررنگ‌تر شدن است. هفته‌ای نیست که خبری نشنویم راجع به رباتی که یکی از کارهای معمول انسانی را به عهده گرفته و باری را از روی دوش بشر برداشته است. اخیراً هم که پیشرفت‌های هوش مصنوعی وارد مرحله تازه‌ای شده و در مسیر ایجاد یک انقلاب بزرگ قرار گرفته، امیدواری‌ها برای طراحی و عرضه ربات‌های هوشمندتر و کارآمدتر را به طرز چشمگیری افزایش داده است. یکی از عرصه‌هایی که همواره از سوی ربات‌سازها مورد توجه ویژه بوده، موضوع تسهیل زندگی افراد دارای معلولیت و تجهیزات کمکی این افراد بوده است. ربات سگ راهنما با نام «تفی»<sup>۱</sup>، یکی از آخرین دستاوردهای پیوند میان مهندسی سخت‌افزار و هوش مصنوعی است. تفی را «جراردو پورتیلا»<sup>۲</sup> طراحی کرده است. او که مدرک

با توجه به استقبال علاقه‌مندان به کوهنوردی، بر آن شدیم تا به این دست فعالیت‌ها جنبه رسمی‌تری ببخشیم و نخستین باشگاه کوهنوردی افراد با آسیب بینایی را تأسیس کنیم تا بتوانیم از امکانات قانونی نظیر بیمه‌ها هم بهره‌مند شویم. دیدارهایی با اعضای فدراسیون کوهنوردی در این راستا صورت پذیرفته و امید است بتوانیم طبق تقویم کاری سال ۱۴۰۲، به‌زودی این باشگاه را به ثبت قانونی برسانیم.

توجه! توجه! توجه! توجه!

در پایان لازم می‌دانم این گزارش را با این نکته به پایان برسانم که متأسفانه در طول یکی دو سال گذشته مشاهده شده برخی افراد سودجو با شهروندان تماس می‌گیرند و کالاهایی را با نام انجمن نابینایان ایران تبلیغ می‌کنند. لازم است قویاً تأکید کنم که انجمن نابینایان ایران هیچ کالایی را با این شیوه به فروش نمی‌رساند و این تماس‌ها بدون اطلاع این انجمن صورت می‌گیرد. همچنین متأسفانه برخی نابینایان هم صرفاً با بهانه نداشتن شغل، آلت دست این افراد سودجو می‌شوند و در فروش این محصولات بی‌کیفیت و غیراستاندارد با آنها همکاری می‌کنند که از این گروه از نابینایان هم درخواست می‌کنم جوانب اخلاق را رعایت کنند و در چنین کارهای غیرانسانی و غیرشرافتمندانه با افرادی از این دست همکاری نکنند.

همچنین لازم می‌دانم دو مناسبت گذشته یعنی روز کارگر و روز گرامی‌داشت مقام معلم را خدمت معلمان و کارگران نابینا تبریک بگویم و یک‌بار دیگر برای روح مرحوم «کارآمد» که از معلمان سخت‌کوش نابینا بودند شادی و برای بازماندگان‌شان صبر آرزو می‌کنم.

<sup>۲</sup>. Jerardo Portilla

<sup>۱</sup>. Tefi

تفی افزون بر قابلیت راهنمایی، از قابلیت‌هایی نظیر تشخیص چهره‌های آشنا و خواندن بارکد هم برخوردار است. کاربر همچنین می‌تواند به کمک تفی تاکسی اینترنتی درخواست کند یا حتی در مواقع اضطراری از طریق تفی با نزدیکان خود تماس بگیرد یا اینکه موقعیت خود را به اطلاع آنها برساند. پورتیلا، سازنده تفی، دربارهٔ زمان عرضه این سگ رباتیک به بازار می‌گوید: «تبدیل ایده‌ای از این دست به واقعیت معمولاً حدود پنج سال زمان لازم دارد؛ اما با توجه به سرعت پیشرفت تکنولوژی‌ها، ما امیدواریم بتوانیم ظرف مدت سه سال آن را آماده عرضه به بازارهای جهانی کنیم.»

تفی نسبت به سگ‌های راهنمای فعلی از یک مزیت رقابتی دیگر هم برخوردار است و آن هم قیمت ارزان این محصول در قیاس با سگ‌های راهنماست. با توجه به زمان درازی که صرف آموزش به سگ‌های واقعی می‌شود، متقاضیان نابینا برای هر کدام از این سگ‌ها باید مبلغی در حدود سی هزار دلار بپردازند و به‌علاوه، بعضاً تا سال‌ها در صف انتظار بمانند تا یک سگ در اختیارشان قرار گیرد. این در حالی است که پورتیلا برای هر ربات، رقمی معادل پنج تا ده هزار دلار را پیش‌بینی می‌کند. البته باید این را هم در نظر گرفت که قیمت فناوری‌ها روزبه‌روز در حال کاهش است و این عدد ممکن است در زمان تولید انبوه، پایین‌تر بیاید. در نسخه صوتی پیشخوان به جزئیات بیشتری از این سگ راهنما اشاره کرده‌ایم.

## ای‌تی‌سی، عصایی برای تمام فصول

برای افزایش کارآمدی یک ابزار، حتماً هم لازم نیست آن را به هوش مصنوعی مجهز کرد. گاهی می‌توان با افزودن یکی دو امکان و قابلیت مکانیکی کاملاً ساده، کیفیت محصول را چندین پله ارتقا داد؛ کاری که در عصای ای‌تی‌سی<sup>۳</sup> به بهترین شکل صورت گرفته است.

دکترای مهندسی سخت‌افزار را از دانشگاه پلی‌تکنیک مادرید دریافت کرده، این ربات را با هدف کمک به نابینایان و سایر افرادی که احتیاج به کمک یک همیار دارند طراحی کرده است.



تفی، سگ راهنمای رباتیکی است که توانایی‌هایش به مراتب بیش از سگ‌های واقعی است. می‌تواند به کمک ابزارهایی که در سرش تعبیه شده، موانع را تشخیص دهد و فرد نابینا را از میان آنها عبور دهد. همچنین قادر است با استفاده از فناوری جی‌پی‌اس و اتصال به نقشهٔ گوگل، بهترین و نزدیک‌ترین مسیر را به صاحبش اطلاع دهد. تفی همچنین از فرمان‌های صوتی پشتیبانی می‌کند. کاربر می‌تواند با فرمان‌هایی نظیر «بنشین»، «بلند شو»، «مرا به آشپزخانه ببر» و «سرویس بهداشتی را نشانم بده»، با این ربات ارتباط برقرار کند. ازجمله دیگر برتری‌های تفی نسبت به سگ راهنما این است که هوش مصنوعی این امکان را در اختیارش گذاشته که مسیرها را به خاطر بسپارد و فرد می‌تواند صرفاً به گفتن مقصدی که قبلاً به کمک تفی به آنجا رفته، از این ربات بخواهد تا او را برای رسیدن به آن مقصد، راهنمایی کند. این قابلیت علاوه‌بر نابینایان، می‌تواند برای افراد مبتلا به آلزایمر یا زوال عقل هم کارایی داشته باشد.

۳. All Terrain Cane

می‌تواند دسته را بالا یا پایین ببرد و اندازه عصا را تغییر دهد. طول عصای ای‌تی‌سی از ۱۳۰ تا ۱۵۵ سانتیمتر قابل تنظیم است. این عصای ۴۱۸ گرمی به شکل سه تکه طراحی شده و طول آن در حالت بسته ۵۴ سانتیمتر است. ای‌تی‌سی با قیمت تقریبی ۱۲۰ دلار در آمریکا عرضه شده است.

## رکاب می‌زنم برای آنهایی که ممکن است احساس تنهایی کنند

سراغی هم می‌گیریم از آخرین شماره نشریه بریل مانیتور<sup>۵</sup> که فدراسیون ملی نابینایان آمریکا در نخستین روز از ماه مه آن را منتشر کرده است. در این شماره، مطلبی به قلم «گری واندر»<sup>۶</sup> جلب توجه می‌کند. او در این مطلب به معرفی ایده‌ای جالب توجه می‌پردازد؛ ایده‌ای که به ذهن یک ورزشکار حرفه‌ای و داور کهنه کار لیگ هاکی آمریکا رسیده است.

«دن اورورک»<sup>۷</sup> سال‌های سال در موقعیت‌های دشوار قرار گرفته است؛ در مسابقات حساس هاکی پیچیده‌ترین لحظات را پشت سر گذاشته و سخت‌ترین دوگانه‌ها را به داوری نشسته است. مشارکت در امور خیریه، یکی دیگر از فعالیت‌های همیشگی دن بوده است. حالا اما دست به کاری کاملاً متفاوت زده است. او قصد دارد با دوچرخه مسیر ۳۹۰۰ کیلومتری بزرگراه ۶۶ آمریکا را که از شیکاگو آغاز می‌شود و با عبور از چندین شهر بزرگ و کوچک، به سانتا مونیکا در کالیفرنیا ختم می‌شود، رکاب بزند و در طول مسیر در گفت‌وگو با افرادی که سر راهش قرار می‌گیرند، از نابینایی و مسائل مرتبط با آن و نیازهای این جامعه بگوید و نسبت به آگاه‌سازی افراد در خصوص زندگی نابینایان اقدام کند. دن همچنین برای کودکان و نوجوانان نابینایی رکاب می‌زند که ممکن است فکر کنند تنها هستند



با این عصای تازه‌متولد، از طریق یکی از ویدئوهای تبلیغاتی سم سیوی<sup>۴</sup> آشنا می‌شویم. این عصا در مقایسه با موارد مشابه خود، از چند امتیاز مهم برخوردار است: نخست آنکه به جای فایبرگلس و سایر مواد رایج، در ساخت این عصا از تیتانیوم و استیل استفاده شده است. همین موضوع هم این عصا را به یک عصای به غایت مقاوم تبدیل کرده است. هدف سازنده ای‌تی‌سی از استفاده از تیتانیوم این بوده که عصایی بسازد که فرد نابینا بتواند در هر نوع زمینی، از سطح کوهستانی و ناهموار گرفته تا ساحل ماسه‌ای و زمین پر از گل و لای، بدون ترس شکستن عصا از آن استفاده کند. این عصا به قدری مقاوم است که حتی می‌توان آن را به عنوان یک عصای کوهنوردی هم به کار برد. همچنین در انتهای عصا یک گوی بزرگ قرار گرفته که باعث می‌شود عصا به راحتی و بدون اینکه جایی گیر کند، از هر نوع ناهمواری عبور کند. در ساخت این عصا همچنین به جای کش، از سیم فلزی استفاده شده که احتمال از هم گسیختگی آن را به مراتب کاهش می‌دهد.

این عصا افزون بر همه مواردی که در بالا ذکرش به میان رفت، یک امتیاز بسیار قابل توجه هم دارد و آن هم این است که تولیدکننده آن توانسته با یک خلاقیت ساده کاری کند که اندازه آن به دلخواه قابل تنظیم باشد. بر روی دسته عصا یک ضامن تعبیه شده که با آزاد کردنش، کاربر

۶. Gary Wunder  
۷. Dan O'Rourke

۴. Sam Seavey  
۵. Braille Monitor

من قهرمان نیستم: جمله‌ای که باید

گفتنش را تمرین کنیم

زهرا همت: روان‌شناس و آموزگار آموزش و

پرورش استثنایی شهر تهران



«من قهرمان نیستم». در روزگاری که بیشتر افراد، مشتاقانه در انتظار تعریف و تمجید دیگران‌اند، خواندن این جمله در وبلاگ هالی، دختر جوان نابینا، شگفت‌زده‌مان می‌کند. هالی، نویسنده وبلاگ «زندگی یک دختر نابینا» در نوشته‌ای تحت عنوان «نمی‌خواهم صرفاً به‌خاطر معلول بودنم، منبع الهام باشم» به این موضوع پرداخته است. او در ابتدا تأکید می‌کند که این نوشته، نگاه شخصی خود اوست و قابل تعمیم به تمام افراد دارای معلولیت نیست و می‌گوید که در شرایط گوناگونی جملاتی از این دست که «شما قهرمان هستی و الهام‌بخشی و ما از دیدن تو انرژی و انگیزه می‌گیریم و...» را از دیگران شنیده است. دیگران معمولاً با دیدن زندگی روزمره فرد آسیب‌دیده بینایی، دست به تعریف و تمجید و تشویق او می‌زنند و فرد نابینا یا کم‌بینا را به‌خاطر انجام دادن کارهایی مثل تحصیل در دانشگاه و دریافت مدارج علمی، انجام وظایف شغلی، یا حتی اموری مانند استفاده از عصای سفید، به‌تنهایی بیرون رفتن، پوشیدن لباس تمیز و مرتب، آشپزی، نظافت منزل و...

و هیچ‌کس مشکلاتشان را درک نمی‌کند. او می‌خواهد به آنها این پیام را برساند که تنها نیستند و پیش از آنها نابینایان بسیاری عیناً همین مشکلات را پشت سر گذاشته‌اند و به موفقیت دست یافته‌اند؛ پس آنها هم می‌توانند بر مشکلات غلبه کنند.

دن، خود از پدر و مادری نابینا زاده شده است و به‌خوبی با مسائل نابینایان آشنایی دارد. والدینش که حالا ۷۵ ساله‌اند، به وجود او افتخار می‌کنند. او در این سفر، از همراهی همسرش هم سود خواهد برد. سفر دن در روز ۲۶ جولای آغاز خواهد شد و طبق برنامه‌ریزی‌ها قرار است در هفت سپتامبر پایان یابد. البته که نمی‌تواند مواردی همچون بدی آب و هوا یا مشکلات فنی را در ارائه تاریخ پایان سفر نادیده گرفت. درباره جزئیات سفر دن و اهدافش از این سفر دور و دراز در نسخه صوتی پیشخوان بیشتر خواهیم شنید.

همچنین نگاهی هم خواهیم داشت به یکی دیگر از نوشته‌های منتشر شده در شماره اخیر بریل مانیتور. انتشار کتاب تازه‌ای راجع به زندگی هِلن کِلِر، بهانه انتشار مطلب مذکور است. کتابی به قلم «مکس والاس»<sup>۸</sup>، نویسنده، مورخ و محقق کانادایی که از زاویه‌ای تازه به زندگی این قهرمان حقوق نابینایان پرداخته است. او در کتاب تازه‌اش برخلاف سایر آثاری که درباره کلر منتشر شده، نگاه صرفاً ستایش‌گر را یک سو نهاده و با دید نقاد به زندگی او پرداخته است. «بعد از معجزه: مبارزات سیاسی هلن کلر»، نام کتابی است که در نسخه صوتی پیشخوان بیشتر درباره‌اش خواهیم شنید.

شما می‌توانید نسخه صوتی پیشخوان را ذیل همین نوشته در وبسایت نسل مانا یا در کانال‌ها و صفحات این ماهنامه در پیام‌رسان‌ها و شبکه‌های اجتماعی بیابید.

و تلاش برای داشتن یک زندگی معمولی و رسیدن به اهداف تعیین شده، تنها از او یک انسان می‌سازد نه یک منبع الهام. به علاوه، وی اظهار می‌دارد که شجاعت لازم برای قهرمان بودن را ندارد و نمی‌خواهد صرفاً به علت معلولیتش منبع الهام قلمداد شود.

هیچ‌گاه یک فرد فاقد معلولیت را صرفاً به‌خاطر این که از خانه بیرون می‌رود، از خیابان رد می‌شود، غذا می‌پزد و لباس‌ها را می‌شوید و اتو می‌کند، تحسین نمی‌کنیم. این‌ها همه امور روزمره زندگی هستند که هر کسی به شکلی انجام می‌دهد و اصلاً چیز خارق‌العاده‌ای نیستند. در مورد افراد دارای معلولیت نیز همین‌گونه است و روزمرگی‌های زندگی از کسی قهرمان نمی‌سازد. اگر این‌گونه باشد، همه الهام‌بخشیم و اصطلاح الهام‌بخشی، معنی و مفهوم خود را از دست می‌دهد. البته این که افراد بدون معلولیت تصور کنند که فرد دارای معلولیتی که امور زندگی روزمره را بدون وابستگی به دیگران انجام می‌دهد قهرمان و الهام‌بخش است، خیلی هم دور از ذهن نیست؛ زیرا آنها معمولاً نمی‌توانند تصور کنند که اگر روزی در شرایط فرد دارای معلولیت قرار بگیرند، از عهده انجام امور روزمره زندگی برمی‌آیند یا نه!

یکی از خواسته‌های مهم جامعه افراد دارای معلولیت، همواره اطلاع‌رسانی و آگاهی‌بخشی جامعه و آشنا ساختن افراد با پدیده معلولیت و محدودیت‌ها و توان‌مندی‌های این قشر است. گذشته از اینکه رسانه‌های جمعی و نهادهای مرتبط نقش پررنگی در این آموزش و آگاهی‌بخشی ندارند و انجام این مهم را تنها به مناسبت‌های خاصی مانند روز جهانی ایمنی عصای سفید و روز جهانی افراد دارای معلولیت موکول می‌کنند، کیفیت ساخت چنین برنامه‌هایی

می‌ستایند. می‌دانیم که کنار آمدن با برخی محدودیت‌های ناشی از آسیب بینایی دشوار است و فرد با آسیب بینایی باید برای انجام برخی کارهایی که برای سایرین بسیار ساده است، تلاش زیادی کند و ابزارها و ترفندهای متنوعی را به‌کار گیرد؛ اما مقابله با این محدودیت‌ها و روزمرگی‌های زندگی نمی‌تواند از فرد آسیب‌دیده بینایی یک قهرمان بسازد. این به معنی نادیده گرفتن تلاش یک فرد نابینا یا کم‌بینا برای زندگی مستقلانه نیست و می‌توان گفت که این تلاش‌ها فرد را قهرمان و منبع الهامی برای سایر اعضای جامعه نمی‌کند؛ بلکه تنها از او یک انسان می‌سازد؛ انسانی که با غلبه بر مشکلات و محدودیت‌ها، زندگی می‌کند.

هالی اشاره می‌کند که در زمان شنیدن جملات تحسین‌آمیز دیگران، معمولاً لبخند می‌زند و تشکر می‌کند؛ زیرا نمی‌تواند واکنش دیگری نشان دهد؛ اما در ذهن او این پرسش می‌چرخد که من چه کار خاصی انجام داده‌ام که قهرمان باشم یا در نگاه دیگران فردی الهام‌بخش جلوه کنم؟ الهام‌بخش<sup>۹</sup> بودن این‌گونه تعریف می‌شود: موفقیت بسیار و غلبه بر دشواری‌ها به شکلی که دیگران از عهده آن برنایند و آرزو کنند که مانند آن فرد باشند. علاوه بر این، افراد قهرمان و الهام‌بخش، بسیار برجسته و شجاع هستند و این شجاعت موجب تداوم تلاششان برای دستیابی به موفقیت‌هاست.

هالی خود را از چند جهت از این افراد برجسته جدا می‌کند. او معتقد است که صرفاً داشتن تحصیلات دانشگاهی، انجام وظایف شغلی و رابطه عاشقانه از او یک قهرمان نمی‌سازد؛ زیرا همه این‌ها امور معمول زندگی هستند و نمی‌توانند معیار مناسبی برای ارزیابی موفقیت افراد باشند

<sup>۹</sup>. Inspirational

و میزان اثربخشی آنها در رسیدن به هدف مهم آگاه‌سازی جامعه بسیار حائز اهمیت و شایسته بررسی است. این برنامه‌ها معمولاً با هدف آگاهی‌بخشی جامعه، یکی از افراد دارای معلولیت را به برنامه خود دعوت می‌کنند و در برخی موارد مستندی کوتاه از زندگی او تهیه می‌کنند. تا اینجای کار همه چیز خوب و منطقی به نظر می‌رسد؛ اما مشکل درست از جایی شروع می‌شود که این برنامه‌ها از همه میهمانانشان به‌عنوان افراد موفق و برجسته یاد می‌کنند. در بسیاری از موارد، میهمانان برنامه‌ها افرادی کاملاً معمولی هستند که تحصیلات دانشگاهی دارند، شغلی یافته‌اند، ازدواج کرده‌اند و فرزندانی دارند؛ اما برنامه تلویزیونی یا رادیویی، در مصاحبه با آنان از اصطلاح نابینایان موفق استفاده می‌کنند و مستندی کوتاه از زندگی روزمره آنها شامل رفت و آمد، حضور در کلاس و محل کار، مراوده با همکلاسی‌ها و همکاران، آشپزی کردن، غذا خوردن، نظافت منزل و... پخش می‌شود. چنین برنامه‌هایی بیش از آنکه رسالت آموزش و آگاهی‌بخشی را انجام دهند، مخاطبان را دچار اشتباه می‌کنند. به این صورت که بینندگان، فرد دارای معلولیت حاضر در برنامه را یک قهرمان در نظر می‌گیرند و دچار این تصور اشتباه می‌شوند که توان‌مندی‌های به‌نمایش گذاشته‌شده، مختص گروه کوچکی از افراد دارای معلولیت است و سایر افرادی که به برنامه تلویزیونی راه نیافته‌اند و از نظر برنامه‌سازان موفق محسوب نشده‌اند، توانایی انجام این کارهای ساده و گذران زندگی روزمره را ندارند و به این ترتیب، به‌جای معرفی صحیح ابعاد معلولیت، جامعه به اشتباه می‌افتد و این یعنی ما و فرهنگ‌سازان، دست در دست یکدیگر، مسیر را برعکس می‌پیماییم.

چقدر خوب است که ما افراد دارای معلولیت مثل هالی باشیم! مثل او جرئت داشته باشیم و در باد تعریف و

تمجیدهای پوچ نخواهیم و هنگامی که با فرد یا گروهی روبه‌رو می‌شویم که به دلیل استقلال در رفت و آمد و مواردی از این دست، شروع به تحسین و قهرمان‌سازی می‌کنند، یادمان بیاید که با پذیرفتن این تعریف و تمجیدها افتخاری نصیبمان نمی‌شود و همواره باید در مسیر فرهنگ‌سازی درست و معرفی صحیح چهره معلولیت به جامعه تلاش کنیم. خوب است که تأثیرگذاران جامعه افراد دارای معلولیت، هنگام حضور در برنامه‌های تلویزیونی و مشارکت در همایش‌ها، مصاحبه‌ها و... به رسالت مهم فرهنگ‌سازی توجه داشته باشند و فراموش نکنند که هدف از قبول زحمت مشارکت در چنین برنامه‌هایی، آموزش و فرهنگ‌سازی است. برنامه‌سازان همواره تلاش می‌کنند با چاشنی احساسات، مخاطبان بیشتری را جذب برنامه‌هایشان کنند ولی ما افراد دارای معلولیت که فرهنگ‌سازی از مطالبات همیشگی‌مان بوده است، نباید در این دام بیفتیم و از هدف فرهنگ‌سازی دور شویم. فراموش نکنیم که پذیرش ستایش‌های بی‌اساس دیگران، از ما قهرمانی دروغین می‌سازد؛ قهرمانی که با عصای سفیدش از منزل خارج می‌شود و به محل کارش می‌رود یا قهرمانی که منزل را نظافت می‌کند و آشپزی می‌کند و به تکالیف مدرسه فرزندش رسیدگی می‌کند. وظیفه همه ما اعضای جامعه افراد دارای معلولیت این است که به جامعه بگوییم که اکثر افراد دارای معلولیت با توجه به فرهنگ و فناوری‌های امروز، از مرحله مدیریت امور روزمره زندگی گذشته‌اند و هر یک به شکلی و با آموزش‌های خاص و به‌کارگیری ابزارهایی، به سطحی از استقلال در زندگی رسیده‌اند و پس از ایجاد این تصویر صحیح در ذهن افراد جامعه، به معرفی قهرمانان راستین دارای معلولیت بپردازیم. در جامعه افراد دارای معلولیت، کم نیستند. قهرمانان ورزشی، هنرمندان برجسته، نخبگان علمی و... که با معرفی آنان، به جامعه فخر می‌فروشیم.

## یک جهان مهر و شور و توانایی در

### گوشه‌ای از نصف جهان

#### فاطمه جوادیان: کارشناس نابینایان آموزش و

#### پرورش استثنایی گیلان

این شماره تقدیم به تمام معلمان که علی‌رغم محدودیت بینایی، همواره تلاش کرده‌اند تا بهترین خود باشند؛ به تمام آنهایی که نقشی ماندگار بر ساحت روزگار می‌زنند؛ آنهایی که به قول سعدی، همچون طبله عطار خاموش‌اند و پرمحتوا؛ آنها که عمر مفیدشان به واسطه نسلی که پرورش می‌دهند، بارها از سن تقویمی‌شان بیشتر است.

تقدیم به تمام آموزگاران و دبیران و مدیران سخت‌کوش و با همت.

اتومبیل در کنار آموزشگاه استثنایی متوقف می‌شود. پیاده می‌شوم. آقای مدیر و خانم سرایدار کنار در ایستاده‌اند. آقای مدیر تعارف می‌کند. عصا در دست دارم. به راحتی مسیر را از صدای مدیر پیدا می‌کنم. وارد ساختمان می‌شویم. به سمت چپ می‌پیچیم. خانم سرایدار بسیار خوش‌برخورد است. در راهرو شروع به حرکت می‌کنیم. خط برجسته نام‌آشنای راهنمای نابینایان را زیر پایم احساس می‌کنم؛ خطی که در طول مسیر شاخه‌ای از آن به سویی دیگر می‌رود؛ خطی به سمت حیاط مدرسه؛ خطی به سمت دفتر مدرسه و همچنین خطی به سمت تک‌تک کلاس‌ها. بسته شیرینی را که با وسواس تمام تهیه کرده‌ام، همان ابتدای ورود تقدیم کرده‌ام به آقای مدیر تا کام همکاران و دانش‌آموزان را شیرین کنند. باخبر شده‌ام که روزهای پنج‌شنبه در این مدرسه کلاس‌های جبرانی مانند بریل‌آموزی و کلاس‌های فوق‌برنامه مانند کلاس موسیقی برگزار می‌شود. امروز هم پنج‌شنبه است و بچه‌ها هر یک در ساعت تعیین‌شده همراه یکی از بزرگ‌ترها به مدرسه می‌آیند. در راهرو پیش می‌رویم. راهرو در کنار مدرسه واقع

شده است. نور راهرو از پنجره‌هایی تأمین می‌شود که حدوداً، یک متر و هفتاد سانت از سطح زمین فاصله دارند. پنجره‌ها در سراسر راهرو ادامه دارند. سمت راست راهرو اما کل ساختمان و حیاط جذاب مدرسه واقع شده است.

به انتهای راهرو می‌رسیم. از چهارده پله مفروش بالا می‌رویم. دفتر مدیر در پایان این پله‌ها قرار دارد.

میز کار مدیر در سمت چپ اتاق است و یک میز پذیرایی کوتاه و مبلی‌های راحتی و یک جاکتبی در روبه‌رو. اتاق به سمت راست ادامه دارد و دیرتر متوجه می‌شوم که یک میز دیگر در همان سمت گذاشته شده. به سمت مبلی‌های راحتی راهنمایی می‌شوم. عصایم همچنان باز است. میز را دور می‌زنم و روی یکی از مبلی‌ها رها می‌شوم. خانم سرایدار آب جوش می‌آورد. آقای مدیر نسکافه ترکیبی درست می‌کند و در همان ابتدای صبح شیرینی و نسکافه می‌خوریم. روی میز پذیرایی یک ظرف مکعب شیشه‌ای با پایه‌ها و حاشیه‌های فلزی قرار دارد. دستگیره ظریف نخودی‌شکل درش را می‌گیرم و آن را با تعارف آقای مدیر باز می‌کنم. درون ظرف با ظرفی تمام به چهار خانه مثلثی تقسیم شده است. در هر خانه نوعی خاص از شکلات وجود دارد. شکلاتی برمی‌دارم، در را می‌بندم و فکر می‌کنم کاش با خود هدیه زیبایی به یادگار آورده بودم.

به پیشنهاد آقای مدیر به سمت کلاس‌ها روانه می‌شویم. حالا در همان پاگرد از پله‌ها به سمت بالا می‌رویم. پله که تمام می‌شود، کف راهرو هنوز تا چند قدمی مفروش است و پس از آن دوباره سطح موزاییکی و خط برجسته شاخه‌دار. آقای مدیر توضیح می‌دهد که فرش نزدیک پله‌ها به بچه‌هایی که در حال دویدن در راهرو هستند هشدار می‌دهد که به پله نزدیک می‌شوند و باید مراقب سرعت حرکت خود باشند. وارد کلاسی می‌شویم که از آن صدای موسیقی می‌آید. یکی از همکاران نابینا در حال آموزش به یکی از دانش‌آموزان نابیناست. در کلاس بعدی دو

یک بار تغییر می‌کند: از جنس چمن به ماسه، از ماسه به سنگ مرمر، از سنگ مرمر به موکت، از موکت به آسفالت و از آسفالت به موزاییک. در انتهای مسیر جهت‌یابی یک آبنا وجود دارد که زمان استفاده دانش‌آموزان آن را روشن می‌کنند تا دانش‌آموز متوجه شود به انتهای مسیر نزدیک می‌شود. دیوار اطراف آبنا را هم با چمن مصنوعی آراسته‌اند تا لمس دیوار برای دانش‌آموز دلپذیر باشد.

بخش ورزش اما دنیای دیگریست. این بخش هم مانند مسیر جهت‌یابی با فنس محصور شده است. در تمام مسیرها من با عصا حرکت می‌کنم و آقای مدیر چند قدمی پیش از من با صدا مرا راهنمایی می‌کند. در این قسمت عبور از نردبان اوریب یا کمانی و پرش بر روی ترامپولین حفاظدار را تجربه می‌کنم. بسیاری از قسمت‌ها از تاتومی پوشیده شده است و همچنین کل محوطه ورزشی سایبان هم دارد تا وسایل ورزشی و همچنین بچه‌ها در حال استفاده از تابش شدید نور خورشید یا بارش شدید باران در امان باشند. برای استفاده از وسایلی که روی تاتومی هستند، می‌بایست بدون کفش وارد شویم. در این بخش تخته‌های تعادل، یک نردبان زمینی یا خوابیده، یک سرسره کودک، ترامپولین بی‌حفاظ و یک استخر توپ با دیواره‌هایی امن و پوشیده از تاتومی وجود دارد. در سوی دیگر محدوده ورزشی دو میز شُودان وجود دارد. روی یکی از میزها را لمس می‌کنم. پوشیده است از یک پارچه برزنت مقاوم و سنگین که هیچ باد و بورانی نتواند آن را به حرکت در آورد که مبدا این میز چوبی شوق‌آفرین آسیب ببیند. دست مشتاق من اما بعد از کسب اجازه از آقای مدیر این پرده محافظ را کنار می‌زنم و من بعد از حدود سی سال به قصد انجام بازی شُودان راکت را در دست می‌گیرم. آقای مدیر هم با گشاده‌رویی می‌پذیرد که یک دست با من بازی کند. صدای حرکت توپ روی میز روحم را به پرواز در می‌آورد. یکی‌دوباری پیش می‌آید که توپ به خارج از میز پرتاب شود. توپ به هر یک از ما که نزدیک است رد

دانش‌آموز در حال بریل‌آموزی با نظارت و مربی‌گری یکی دیگر از همکاران نابینا هستند. آزمایشگاه در انتهای راهروی طبقه دوم قرار دارد. در که باز می‌شود، وارد سالن اجتماعات می‌شویم. با احتیاط دیوار سمت راست را تا انتها دنبال می‌کنیم. در آزمایشگاه در همین نقطه واقع شده است. یک میز بزرگ در وسط آزمایشگاه گذاشته‌اند. کمد‌ها و ویتترین‌ها در اطراف اتاق هستند. انواع وزنه‌ها، ماکت‌ها، پازل‌ها و ابزارهایی که تمام آنها با دقت و بر اساس نیاز دانش‌آموزان نابینا تهیه شده است، در این کمد‌ها چیده شده‌اند. بر روی دیوار نقشه‌هایی نصب شده که شکل دوبعدی حیوانات و تک‌تک اعضای بدن انسان و اندام‌های داخلی را به صورت برجسته نشان می‌دهند.

خانم سرایدار در همانجا برایمان چای می‌آورد. او آقای مدیر را استاد صدا می‌کند. آقای مدیر در دانشگاه فرهنگیان راهبردهای بینایی را به دانشجویان رشته آموزش کودکان استثنایی درس می‌داد.

خط‌های برجسته در حیاط مدرسه هم وجود دارد؛ با این تفاوت که خط‌های داخل ساختمان نوارهای پارکت است که به زمین چسبانده شده و خط‌های حیاط موزاییک‌های طرح‌برجسته‌ای هستند که در برخی پیاده‌روها برای مسیریابی افراد نابینا نصب می‌شوند. یکی از خط‌ها به سمت سرویس بهداشتی در گوشه حیاط می‌رود و خطی دیگر به سمت محدوده ورزش و جهت‌یابی.

در مسیر جهت‌یابی قرار می‌گیرم. دست چپم را می‌گذارم روی نرده کناری. دیوار حیاط مدرسه هم در سمت راست من قرار دارد. آهسته گام برمی‌دارم. جنس زمین هر دو قدم



## آشنایی با بیوپتیک

### گردآوری و ترجمه: میثم امینی

در این نوشته بنا داریم با یک ابزار ساده و مکانیکی افزایش بینایی برای افراد کم‌بینا به نام بیوپتیک یا عدسی دورنما آشنا شویم.

کلمه بیوپتیک از پیشوند «بی» به معنای دو و کلمه «اوپتیک» به معنای دید تشکیل شده است و در فارسی معمولاً با نام عدسی دورنما شناخته می‌شود. همان‌طور که از نام آن پیداست، بیوپتیک از دو بخش تشکیل می‌شود. یک بخش عینک طبی معمولی است و بخش دوم دو تلسکوپ است که روی عینک نصب می‌شوند و به کاربران اجازه می‌دهند در زندگی روزمره خود از بخش عینک استفاده کنند و در مواقعی که لازم دارند گستره بینایی خود را با نصب تلسکوپ روی عینک افزایش دهند. انواع مختلفی از بیوپتیک وجود دارد که برای نیازهای مختلف افراد طراحی شده است.

بیوپتیک نمی‌تواند بینایی کاربر را به سطح بینایی کامل برساند؛ یعنی مثلاً اگر دید کاربر دارای مشکلی مثل محدودیت در میدان دید است، بیوپتیک قادر به رفع این محدودیت نیست. کاری که این ابزار انجام می‌دهد، بزرگ‌نمایی است. وقتی کاربر بخش تلسکوپی بیوپتیک را روی عینک نصب می‌کند، بیوپتیک تصویر را بزرگ‌نمایی می‌کند؛ به‌طوری‌که انگار اشیا به کاربر نزدیک‌ترند.

می‌توانیم استفاده از بیوپتیک را به استفاده از دوربین‌های دوچشمی که برای مشاهده اشیا در دوردست مورد استفاده قرار می‌گیرند تشبیه کنیم. وقتی یک فرد با دوربین دوچشمی به شیئی نگاه می‌کند، آن شیء بسیار نزدیک به نظر می‌رسد. دوربین دوچشمی چیزی را که مشاهده می‌کند بزرگ‌تر روی شبکه چشم می‌اندازد تا فرد بتواند اشیا را بهتر ببیند و آسان‌تر اطلاعات لازم را از آنها به

صدایش را دنبال می‌کنیم و آن را به میز باز می‌گردانیم. درست متوجه شدید. آقای مدیر هم صدا را دنبال می‌کرد؛ چراکه او هم نابیناست. مثل من. مدیر یک مدرسه که نابیناست. با تمام دغدغه‌هایی که یک مدیر مدرسه دارد.

از کلاس مناسب‌سازی‌شده پیش‌دبستانی هم بازدید می‌کنم. یک قسمت کلاس از تاتومی پوشیده شده و در کنار دیوار هم یک نردبان دیواری وجود دارد. ابزارهای موردنیاز معلم هم در کلاس موجود است. در دفتر مدرسه آش جو می‌خوریم. دستپخت خانم سرایدار است.

آقای جباری یکی از مدیران باسابقه در آموزش و پرورش استثنایی است. وی علاوه بر مدیریت آموزشگاه، با پانزده نفر پرسنل و حدود پنجاه دانش‌آموز نابینا، تعدادی از دانش‌آموزان نابینا که در مدارس پذیرا درس می‌خوانند و همچنین همکاران رابط تلفیقی را پشتیبانی می‌کند.

اینها فقط بخش‌هایی از مسئولیت‌های این انسان وارسته است. ایشان پیش از سال ۸۸ که مدیریت آموزشگاه شهید سامانی اصفهان را پذیرند، به‌عنوان معلم رابط و همچنین معلم ادبیات فارسی مشغول به فعالیت بودند. از همین‌رو در دوران مدیریت به تولید برخی کتاب‌های درسی و کمک‌درسی به بریل و گویا و همچنین ۱۵۰۰ عنوان کتاب در حوزه کودک و نوجوان پرداختند. البته خوب است تولید و تهیه ابزارهای کمک‌آموزشی را هم به این موارد بیفزاییم. مانند مناسب‌سازی بازی فکری کریدور یا دالانک و همچنین تولید ابزارهایی جذاب جهت آموزش جدول ارزش مکانی اعداد. آرزویش این است که همکاران و دانش‌آموزان با استفاده از این امکانات و تولیدات، توانایی‌های علمی و دانش خود را در زمینه‌های مختلف به حداکثر برسانند.

به امید بهروزی روزافزون برای ایشان و شما مخاطب عزیز، روزهایتان پر از شوق زندگی!

دارد. اگر بیماری لکه قابل توجهی را در بینایی فرد ایجاد کرده باشد، این موضوع می‌تواند برای کاربر در استفاده از تلسکوپ بیوپتیک مشکل‌آفرین باشد.

افراد نزدیک‌بین هم می‌توانند از بیوپتیک استفاده کنند. عینک به این افراد در دیدن بهتر کمک می‌کند؛ اما ممکن است آن قدری که برای انجام کارهای روزمره خود نیاز دارند به آنها در دیدن اشیایی که در دوردست قرار دارند کمک نکند. این افراد می‌توانند با نصب تلسکوپ بیوپتیک روی عینک خود، در مواقعی که به دید بیشتر نیاز دارند از این ابزار بهره ببرند.



یکی از مهم‌ترین دلایل استفاده از تلسکوپ‌ی که روی عینک سوار می‌شود، مواقعی است که کاربر نیاز دارد از دست‌های خود برای کار دیگری استفاده کند و نمی‌تواند تلسکوپ را جلوی چشم خود نگه دارد. مثلاً هنگام رانندگی یا کار. اما این موارد تنها کاربردهای بیوپتیک نیستند؛ کاربران می‌توانند از این ابزار در همه کارهای روزمره‌ای که نیاز به دوربینی دارند، مثل دیدن تابلوها و نشانه‌ها، خواندن متون از دور، پیدا کردن افراد در محیط‌های بزرگ و... استفاده کنند. علاوه بر این، تلسکوپ‌های بیوپتیک مخصوص نزدیک‌بینی هم وجود دارند که کاربران

دست آورد. این باعث نمی‌شود که محدودیت میدان دید و مواردی مثل تاری دید رفع شود و فقط در استفاده بهینه از بینایی موجود به کاربر کمک می‌کند.

سهولت یا دشواری استفاده از بیوپتیک به کاربر بستگی دارد. بعضی افراد به سرعت به استفاده از بیوپتیک عادت می‌کنند؛ درحالی‌که بعضی دیگر برای استفاده از آن نیاز به زمان بیشتری برای آزمایش و تمرین دارند.

زمانی که صرف تمرین در استفاده از این ابزار می‌شود بسیار مهم است. یکی از عوامل مهمی که عینک‌ساز یا چشم‌پزشک قبل از تجویز بیوپتیک در نظر می‌گیرد، تشویق بیمار به استفاده آزمایشی از آن است. فردی که می‌خواهد از بیوپتیک استفاده کند، باید اول به کلینیک مراجعه کند و با تجربه کردن استفاده از آن تصمیم بگیرد که آیا قادر است و تمایل دارد که از بیوپتیک استفاده کند یا خیر. زیرا عادت کردن به استفاده از این ابزار می‌تواند دشوار باشد.

بیوپتیک می‌تواند برای افراد مبتلا به برخی بیماری‌های چشمی کارایی بیشتری داشته باشد که آلبینیسم چشمی یکی از این بیماری‌هاست. افرادی که به آلبینیسم چشمی مبتلا هستند، معمولاً میدان دید کاملی دارند؛ ولی دقت دید آنها پایین است. بنابراین وقتی این افراد از تلسکوپ بیوپتیک استفاده می‌کنند، محیط برای آنها بزرگ‌نمایی می‌شود و دقت دید آنها بهبود پیدا می‌کند که چون این افراد معمولاً محدودیت میدان دید ندارند، می‌توانند از این افزایش دقت دید بهره کامل را ببرند.

بیماری دیگری که بیوپتیک می‌تواند برای مبتلایان به آن مفید باشد، اشتراگات، یک بیماری مربوط به دژنراسیون ماکولا یا تباهی لکه زرد چشم، است. البته اینکه بیوپتیک برای این بیماران مفید باشد یا خیر به خود فرد بستگی

## بهبود هوش هیجانی در افراد با آسیب

### بینایی

امین عرب: روان‌شناس و آموزگار دانش‌آموزان  
استثنایی فارس



هوش هیجانی یکی از مؤلفه‌های مؤثر در زندگی هر فرد است. داشتن هوش هیجانی بالا می‌تواند به هر فرد کمک کند تا احساسات خود و دیگران را بهتر مدیریت کند. همچنین به هر کس کمک می‌کند تا در موقعیت‌های گوناگون خانوادگی، تحصیلی و شغلی موفقیت بیشتری به دست آورد. با داشتن هوش هیجانی بالا ایجاد ارتباطات مستحکم آسانتر است، احتمال تصمیم‌گیری از سر خشم کمتر و تعامل با دیگران آسانتر می‌شود.

در افراد با آسیب بینایی مانند هر فرد دیگر داشتن مهارت‌های مرتبط با هوش هیجانی کارآمد است. آنچه مشکلاتی را در بهبود هوش هیجانی افراد با آسیب بینایی ایجاد می‌کند، محدودیت‌هایی است که جامعه بر این قشر تحمیل می‌کند. برای مثال انزوای اجتماعی که موضوع شماره پیشین همین ستون بود، از جمله عوامل اجتماعی است که می‌تواند بر رشد هوش اجتماعی اثرات منفی بگذارد. در ادامه ابتدا با هوش هیجانی آشنا می‌شویم،

می‌توانند برای دیدن جزئیات بیشتر از نزدیک، آنها را به کار بگیرند. مهم این است که کاربر به استفاده از بیوپتیک در زندگی روزمره خود عادت کند.

برای دریافت بیوپتیک، فرد باید به یک متخصص چشم یعنی یک عینک‌ساز یا چشم‌پزشک مراجعه کند. همه این متخصصان با بیوپتیک آشنایی ندارند؛ بنابراین بهتر است قبل از مراجعه، تحقیقات لازم را انجام دهید. بعد از اینکه متخصص، بیوپتیک را برای کاربر تجویز کرد، باید تصمیم گرفته شود که چه نوع تلسکوپی با چه قدرتی برای نیازهای کاربر مناسب است.

بعد از اینکه بیوپتیک تجویز شد، کاربر باید به کلینیک مراجعه کند تا تلسکوپ مناسب برای او انتخاب شود و فرایند یادگیری نحوه استفاده امن و موثر از تلسکوپ و نحوه نگهداری از آن انجام شود.

در برخی کشورها مثل ایالات متحده و هلند، برخی افراد کم‌بینا اجازه دارند با استفاده از بیوپتیک رانندگی کنند. رانندگی با بیوپتیک در این کشورها نیاز به نصب دقیق بیوپتیک و آموزش گسترده، هم در استفاده از بیوپتیک و هم رانندگی با استفاده از آن دارد. رانندگانی که از بیوپتیک استفاده می‌کنند حدود ۹۵٪ از عینک خود استفاده می‌کنند و فقط برای دیدن اجسام دور مثل تابلوها، چراغ راهنمایی و... تلسکوپ را به کار می‌گیرند.

در این کشورها افراد کم‌بینا برای اینکه اجازه رانندگی با بیوپتیک را داشته باشند باید تاییدیه لازم را از متخصصانی مثل توان‌بخش کم‌بینایی، چشم‌پزشک، مربی رانندگی و... دریافت کنند. سپس باید آموزش‌های عملی و نظری ویژه رانندگی با بیوپتیک را بگذرانند.

خشمگین می‌کند، به جای واکنش فوری به صورت کلامی یا فیزیکی، عقب‌نشینی کنید و نفس عمیق بکشید. تصمیم‌گیری از روی خشم و ارتباطات بین‌فردی با هم سازگار نیستند.

### ۳. آگاهی اجتماعی

مؤلفه کلیدی در آگاهی اجتماعی همدلی است. فردی که آگاهی اجتماعی بالایی دارد، می‌تواند با آنچه دیگران احساس می‌کنند ارتباط برقرار کند و بر اساس آن عمل نماید. این کار با قرار دادن خود به جای دیگران متفاوت است، زیرا آگاهی اجتماعی در مورد آن چیزی است که طرف مقابل احساس می‌کند، نه آنچه اگر شما به جای او بودید احساس می‌کردید. افرادی که مهارت‌های آگاهی اجتماعی بالایی دارند، معمولاً مهربان و مورد احترام‌اند.

### ۴. مدیریت روابط

مدیریت روابط که به آن مهارت‌های اجتماعی نیز گفته می‌شود، می‌تواند تأثیر بسزایی در تعاملات بین‌فردی بگذارد. این مهارت‌ها شامل نفوذ، مدیریت تعارض، کار گروهی و توانایی الهام بخشیدن به دیگران است که می‌توانند به بهبود روابط بین‌فردی از جمله پویایی خانواده، روابط عاشقانه و پروژه‌های گروهی کمک کنند.

### مزایای هوش هیجانی

داشتن رضایت شغلی بیشتر و شادتر بودن در زندگی تنها دو مورد از مزایای فراوان پرورش هوش هیجانی است. برخی از مزایای دیگر آن عبارت‌اند از:

### توانایی مواجهه و سازگاری با محیط‌های جدید

افرادی که هوش هیجانی‌شان بالاست، انعطاف‌پذیری قابل قبولی دارند و می‌توانند بدون استرس بیش‌ازحد در

سپس به مؤلفه‌های چهارگانه آن می‌پردازیم و در نهایت راهبردهایی را برای بهبود این توانایی معرفی می‌کنیم.

### هوش هیجانی چیست؟

هوش هیجانی به توانایی فرد در شناسایی، کنترل و ارزیابی احساسات در خود و دیگران اشاره دارد. برخی از محققان معتقدند که این مهارت‌ها ژنتیکی هستند، اما اکثر پژوهشگران باور دارند که می‌توان آنها را آموخت یا حداقل تقویت کرد. تقریباً همه موافقند که برای موفقیت در زندگی، هم هوش هیجانی (EQ) و هم بهره هوشی (IQ) لازم است.

هوش هیجانی را می‌توان به چهار مؤلفه اصلی تقسیم کرد:

### ۱. خودآگاهی

خودآگاهی به چگونگی درک فرد از احساسات خود اشاره دارد. این مؤلفه سنگ بنای هوش هیجانی است و سه مؤلفه دیگر همگی به میزان تسلط فرد بر خودآگاهی بستگی دارد. این ویژگی شامل آگاهی از چگونگی تأثیر احساساتمان بر دیگران نیز می‌شود. بسیاری بر این باورند که افراد خودآگاه، خلاق‌تر و با اعتمادبه‌نفس‌تر هستند و تصمیمات بهتری می‌گیرند. برای مثال ما گاهی دچار ملقمه‌ای از احساسات می‌شویم و خشم، غم و ناامیدی را با هم تجربه می‌کنیم. شناخت هر یک از احساسات و توانایی تمیز دادن آنها از یکدیگر بخشی از مهارت خودآگاهی است.

### ۲. خودمدیریتی

خودمدیریتی بر پایه خودآگاهی استوار است و بدین معناست که چون شما از احساسات خود آگاهید، می‌توانید این احساسات و رفتارهای ناشی از آن را کنترل و مدیریت کنید. یک مثال خوب این است که وقتی چیزی شما را

محیط‌های جدید فعالیت کنند.

## پذیرش انتقاد و یاد گرفتن از آن



هیچ کس انتقاد را دوست ندارد. با این حال، فردی با هوش هیجانی بالا انتقاد را شخصی تلقی نمی‌کند. در عوض، او از انتقاد به عنوان یک فرصت یادگیری و راهی برای تقویت هوش هیجانی‌اش استفاده می‌کند.

## آماده بودن برای هر گونه تغییر

اغلب آدم‌ها از تغییر می‌ترسند و به روش‌های قدیمی انجام کارها می‌چسبند؛ اما افراد با هوش هیجانی بالا تغییرات را می‌پذیرند و مشتاقانه منتظر راه‌های جدیدی برای بهبود هستند. ما با این عقیده روبه‌رو هستیم که هوش هیجانی را می‌توان با صرف زمان و تلاش بهبود داد و تقویت کرد. برخی از راه‌های تقویت هوش هیجانی عبارت‌اند از:

### ۱. خودآگاهی را تمرین کنید

همانطور که در بالا ذکر شد، خودآگاهی قوی برای داشتن هوش هیجانی بالا ضروری است. یکی از راه‌های افزایش خودآگاهی، تمرین ذهن‌آگاهی (mindfulness) است که تمرکز بر زمان حال و اجتناب از نگرانی‌های غیرضروری در مورد آینده را در بر دارد. همچنین می‌توانید

از دوستان مورد اعتماد و خانواده خود بخواهید که در مورد میزان همدلی، انعطاف‌پذیری، همکاری و سازگاری‌تان به شما بازخورد دهند. از این بازخورد برای رشد و بهبود هوش هیجانی خود استفاده کنید.

### ۲. با دیگران همدلی کنید

توانایی درک احساسات دیگران نیز برای پرورش هوش هیجانی مهم است. شما می‌توانید با خواندن رمان یا مقاله، تماشای فیلم و حتی لذت بردن از آثار هنری، توانایی خود را در انجام این کار افزایش دهید. نکته کلیدی این است که شما احساسی را تجربه کنید. این احساس می‌تواند خشم، غم، شادی یا هر حس دیگری باشد.

### ۳. به بازخوردهای دیگران گوش دهید

دریافت بازخورد می‌تواند چالش برانگیز باشد، به خصوص اگر برخی از این بازخوردها انتقادات سازنده را در بر بگیرند. به جای اینکه وقتی کسی به شما بازخورد می‌دهد، حالت تدافعی بگیرید و بهانه بیاورید، از آن لحظات برای رشد و تفکر در مورد کارهایی که دفعه بعد در موقعیت مشابه ممکن است طور دیگری انجام دهید، استفاده کنید. دریافت بازخورد اصلی‌ترین آزمون مهارت‌های شنیداری شماست. حتی اگر نمی‌توانید در آن زمان اطلاعات را درست پردازش کنید، گوش دادن را تمرین و آنچه را که به شما می‌گویند یادداشت نمایید تا در فرصتی دیگر به آن بیندیشید.

### ۴. انگیزه‌های خود را شناسایی کنید

گاهی اوقات ما تکانشی رفتار می‌کنیم، بی‌آنکه درست علت آن را بدانیم. فردی با هوش هیجانی بالا تلاش می‌کند تا قبل از انجام رفتار، انگیزه عمل خود را درک کند. این کار نه تنها از گرفتن تصمیمات نادرست و تکانشی

**رئیس دبیرخانه ستاد مسکن سازمان بهزیستی کشور: مسکن ملی برای معلولان رایگان نیست. بهزیستی در تأمین مسکن مددجویان نقش تسهیل‌گر دارد.**

**رویا بابائی - خبرنگار حوزه معلولان**



رئیس دبیرخانه ستاد مسکن سازمان بهزیستی کشور اذعان داشت: سازمان بهزیستی از طرح مسکن‌دار کردن مددجویان حمایت مالی دارد؛ اما این به معنای تأمین مسکن رایگان برای آنها نیست.

جمعی از معلولان اخیراً پیامک‌های اخطار مبنی بر واریز قسط اول از سهم آورده اولیه مربوط به تأمین مسکن ملی دریافت کرده‌اند مبنی بر اینکه در صورت عدم واریز، از فهرست دریافت کنندگان مسکن حذف خواهند شد.

آنها اظهار می‌کنند: قرار بود مسکن رایگان دریافت کنند و اصولاً با تکیه بر وعده رایگان بودن مسکن، در طرح ملی مسکن اقدام به ثبت‌نام کرده‌اند. بسیاری از آنها بخشی از سهم آورده اولیه که در توانشان بوده را پرداخت کرده‌اند اما حالا امکان تهیه باقیمانده سهم را ندارند.

آنها بیان می‌کنند: اکنون نه راه پس داریم و نه راه پیش. نه می‌توانیم انصراف دهیم چون بخشی از مبلغ را پرداخت

جلوگیری می‌کند؛ بلکه به فرد کمک می‌دهد تا خودآگاه‌تر شود که البته همیشه آسان نیست. یک شروع خوب می‌تواند این باشد که مطمئن شوید بر اساس واقعیت عمل می‌کنید، نه فقط احساسات. همه ما تجربیات و باورهای گذشته‌مان را وارد فرآیند تصمیم‌گیری می‌کنیم. یک فرد موفق تلاش می‌کند اجازه ندهد که آن تجربیات و باورها بر تصمیمات او تأثیر بگذارند.

## ۵. احساسات منفی‌تان را کنترل کنید

افراد دارای هوش هیجانی بالا به‌ندرت در خشم یا ناامیدی واکنش نشان می‌دهند؛ در عوض، پاسخ‌های خود را ارزیابی می‌کنند و تنها زمانی به رفتار دست می‌زنند که احساسات خود را تحت کنترل داشته باشند و بدانند که می‌توانند این احساسات را به‌طور سازنده بیان نمایند. همچنین برای دور نگه داشتن احساسات و افکار منفی، تمرین مدیتیشن، تأمل، دعا و نیز تمرکز فعالانه روی افکار مثبت مفید است.

## ۶. شبکه‌های ارتباطی بسازید

شبکه‌سازی به شما این فرصت را می‌دهد که با افراد بیشتری گفت‌وگو کنید و هرچه با افراد بیشتری روبه‌رو شوید، بهتر می‌توانید همدلی و ایجاد ارتباط را تمرین کنید. می‌توانید رویدادهای شبکه‌های ارتباطی را در انجمن‌ها و سازمان‌های مردم‌نهاد یا به‌صورت آنلاین از طریق شبکه‌های اجتماعی مانند اینستاگرام و نیز از راه پرس‌وجو از دوستانتان بیابید. تماس‌هایی که در این رویدادها برقرار می‌کنید می‌تواند به شما کمک کنند تا در زمینه‌های مورد علاقه‌تان دوست‌یابی کنید. از این راه شبکه ارتباطی خود را گسترش دهید و فعالیت‌های مشترکی را برای انجام در نظر بگیرید. اجتماعی بودن و تعامل با دیگران یکی از بهترین راه‌ها برای تقویت هوش هیجانی شماست.

منبع: [وبسایت دانشگاه جانسون و ولز](#)

پرداخت این ارقام از توان افراد تحت پوشش خارج و تأمین بخشی از آن برعهده بهزیستی است، پس پیامک‌ها ارسال نشود.

ربوبی ادامه داد: مکاتبات ما به جلسه‌ای منتج شد که در آن وزارت راه قانع شد و پس از مصوبه شورای عالی مسکن بخشنامه‌ای را به منظور عدم ارسال پیامک واریز به مددجویان، به ادارات کل خود ارسال کرد تا مددجویان در مرحله شروع کار عدد و رقمی را پرداخت نکنند؛ اما متأسفانه این پیامک‌ها همچنان ارسال می‌شود.

## کمک یکصد میلیون تومانی به مسکن مددجویان

این مسئول با این توضیح که برای ساخت مسکن مددجویان در شهرهای زیر یکصد هزار نفر، با بنیاد مسکن و در شهرهای بالای یکصد هزار نفر، با وزارت راه تفاهم‌نامه داریم، ادامه داد: کمک بلاعوض از مسکن مددجویان از ۵۰ به ۱۰۰ میلیون تومان افزایش یافته و از این مبلغ ۵۰ میلیون تومان در ابتدای کار و ۵۰ میلیون تومان در مرحله پایان اسکلت پرداخت می‌شود.

وی اضافه کرد: بر اساس تفاهم‌نامه سال ۱۴۰۰ بین سازمان بهزیستی و وزارت راه، ۱۶۰ هزار خانواده فاقد مسکن و تحت پوشش بهزیستی در طرح نهضت ملی مسکن جانمایی شدند. عملیات اجرایی مسکن ملی سال گذشته شروع و پیامک واریز سهم آورده اولیه برای همه ارسال شده و ما طبق تفاهم‌نامه بخش اول کمک بلاعوض خود را در زمان انعقاد قرارداد پیش‌فروش بین متقاضی و دولت که در مرحله سفت‌کاری و پیشرفت ۶۰ الی ۷۰ درصدی واحدهاست، پرداخت می‌کنیم.

## پرداخت قسط اول برای ۹۰ درصد از مددجویان

ربوبی با اشاره به اینکه پرداخت کمک‌هزینه تأمین مسکن مددجویان در شهرهای زیر یکصد هزار نفر عملیاتی شده و در شهرهای بالای یکصد هزار نفر هم به‌زودی عملیاتی

کرده‌ایم و از طرفی به خانه احتیاج داریم و نه امکان تهیه باقیمانده سهم را داریم.

به گفته آنها همچنین مقرر بود پیامک‌های واریز برای طیف مددجویان نهادهای حمایتی ارسال نشود اما ارسال این پیامک‌ها دوباره از سر گرفته شده است.

## خبری از مسکن رایگان نیست

اما رئیس دبیرخانه ستاد مسکن سازمان بهزیستی کشور بحث رایگان بودن مسکن معلولان را رد کرد و گفت: از ابتدا هم چنین بحثی در میان نبوده. سازمان بهزیستی در تأمین مسکن مددجویان با پرداخت حمایت‌های بلاعوض فقط تسهیل‌گری می‌کند.

علی ربوبی افزود: حمایت سازمان بهزیستی از مسکن مددجویان به معنای دادن مسکن رایگان نیست. این اقدام حتی از منظر روانشناسی هم صحیح نیست چون اگر فرد به این مسکن احساس تعلق نکند، آن را می‌فروشد یا به راحتی از دست می‌دهد. ما فقط با کمک‌های بلاعوض بخشی از آورده اولیه افراد را تأمین می‌کنیم.

وی با بیان اینکه ما به همه مددجویان توصیه کردیم تا در طرح مسکن ملی ثبت‌نام کنند چون هیچ‌کس نباید به دلیل بالا بودن سهم آورده از ثبت‌نام در این طرح کنار برود، گفت: همان‌گونه که اعتبار مسکن سازمان بهزیستی تا سال گذشته ۷۰ میلیارد بود و اکنون به هزار و پانصد میلیارد تومان افزایش یافته، ممکن است سقف کمک‌های بلاعوض بهزیستی هم افزایش پیدا کند و بتوانیم کمک بیشتری به مددجویان ارائه دهیم.

## ماجرای پیامک‌ها

رئیس دبیرخانه ستاد مسکن سازمان بهزیستی کشور در خصوص ارسال پیامک واریز برای مددجویان گفت: ارسال پیامک‌های واریز با وزارت راه است اما هم بهزیستی هم کمیته امداد با وزارت راه مکاتبه و اعلام کردیم که چون

۷۵ درصد از مددجویان متقاضی مسکن، معلول هستند



ربوبی خاطرنشان کرد: از ۱۶۰ هزار پشت‌نوبتی مسکن تقریباً یکصد هزار نفرشان افراد دارای معلولیت هستند و معمولاً در حوزه مسکن ۷۵ درصد از خدمات به معلولین و به حوزه توانبخشی تعلق دارد و حدود ۲۵ درصد آن شامل حوزه اجتماعی می‌شود.

به گفته این مسئول، میانگین هزینه واحدهای مسکن ملی در کشور بین ۸ تا ۱۰ میلیون تومان در هر مترمربع است و سقف وام مسکن بسته به اینکه واحدها در کدام شهر و استان قرار دارند، متفاوت است.

۲۱

می‌شود، توضیح داد: از ابتدای سال گذشته تاکنون در شهرهای زیر یکصد هزار نفر تقریباً برای ۹۰ درصد از مددجویان دریافت‌کننده پیامک واریز، مبلغ مربوط به قسط اول را پرداخت کرده‌ایم.

این مسئول افزود: بر اساس تفاهم‌نامه مشترک با وزارت راه، امسال در شهرهای بالای یکصد هزار نفر نیز با همین اولویت، بخشی از کمک بلاعوضمان را در اول کار و بخش دوم را در مرحله سفت‌کاری پرداخت خواهیم کرد.

به گفته ربوبی تقریباً ۱۱ هزار نفر از مددجویان تا الآن در نهضت ملی مسکن احراز شرایط و ۳ هزار نفر تخصیص پروژه شده‌اند که از این تعداد بهزیستی قسط اول مربوط به سهم آورده اولیه ۲ هزار و هشتصد نفر را پرداخت کرده و سهم باقی افراد نیز از محل منابع امسال پرداخت خواهد شد.

وی با بیان اینکه در شهرهای بالای یکصد هزار نفر هم تقریباً ۱۰ هزار مددجو تا الآن تخصیص پروژه شده‌اند، اذعان داشت: با اینکه هنوز تفاهم‌نامه مربوط به شهرهای بالای یکصد هزار نفر با وزارت راه امضا نشده؛ اما ما با مجوز شخص رئیس سازمان بهزیستی کشور برای حدود هزار و نهصد نفر از مددجویان این شهرها هم کمک بلاعوض مرحله اول را واریز کرده‌ایم.

به گفته او تاکنون جمعاً ۱۳ هزار نفر از تحت‌پوششین سازمان بهزیستی تخصیص پروژه شده‌اند که برای حدود ۴ هزار ۶۰۰ نفر از آنها در دو دسته هزار و نهصد و دو هزار و هشتصد نفری مبلغ ۵۰ میلیون تومان از بخش اول حمایت بلاعوض سازمان پرداخت شده و با تأمین منابع، برای باقی متقاضیان هم پرداخت می‌شود.

## وام ۲۵۰ تا ۴۵۰ میلیون تومانی مسکن

رئیس دبیرخانه ستاد مسکن سازمان بهزیستی کشور بیان کرد: وام اختصاص یافته به مسکن ملی در تهران و کلانشهرها ۴۵۰، در مراکز استان‌ها ۴۰۰، در شهرهای بزرگ ۳۵۰، در شهرهای کوچک ۳۰۰ و در روستاها ۲۵۰ میلیون تومان است.

وی در خصوص پاسخ ادارات بهزیستی به مددجویان بابت واریز کمک بلاعوض بهزیستی در پایان کار واحدهای مسکن، ابراز داشت: ادارات بهزیستی این مطلب را درست گفته‌اند چون تفاهم‌نامه مربوط به حمایت زمان پرداخت کمک بلاعوض در شهرهای زیر یکصد هزار نفر پیش از عید امضا شده و تفاهم‌نامه مربوط به شهرهای بالای یکصد هزار نفر هم به تازگی قرار است بین دو وزارتخانه انجام شود و هنوز امضا نشده و ما پرداخت کمک بلاعوض مربوط به هزار و ۹۰۰ نفر از مددجویان در شهرهای بالای یکصد هزار نفر را فعلاً با مجوز رئیس سازمان بهزیستی انجام داده‌ایم و برای باقی متقاضیان منتظر نهایی شدن تفاهم‌نامه هستیم.

## کمک به مسکن روستایی

ربوبی اظهار داشت: در فروردین امسال در خصوص کمک به تأمین مسکن در شهرهای زیر ۲۵ هزار نفر، برای ۱۰ هزار خانوار روستایی تفاهم‌نامه‌ای داشتیم که بر آن اساس هم به واحدهای جدید و هم به واحدهایی که از سالیان قبل آغاز اما تکمیل نشده، یکصد میلیون تومان کمک بلاعوض تعلق می‌گیرد. وی گفت: در حوزه مسکن روستایی ۴۰ هزار واحد مسکن داریم که ساخت و تأمین آنها به ۴ پروژه ۱۰ هزار تایی تقسیم شده و از این تعداد ۲۹ تا ۳۰ هزار واحد مربوط به افراد دارای معلولیت و باقیمانده مربوط به مددجویان حوزه اجتماعی است.

## مسکن خانواده‌های دو معلولی

ربوبی در خصوص طرح تأمین مسکن برای خانواده‌های دو معلولی نیز توضیح داد: تفاهم‌نامه تأمین مسکن برای این خانواده‌ها بین بنیاد مستضعفان، بنیاد مسکن، بهزیستی و وزارت راه و خیرین است که از اسفند سال ۱۳۹۳ شروع شده است.

وی ادامه داد: برای این خانواده‌ها در فاز اول ۶ هزار واحد با سقف کمک بلاعوض ۳۰ میلیون تومان، در فاز دوم ۶ هزار واحد با سقف کمک بلاعوض ۶۰ میلیون تومان، در فاز سوم ۲ هزار واحد جدید با سقف کمک بلاعوض ۱۴۰ میلیون تومان بر اساس شرایط زمانی تأمین شده است.

به گفته وی در فاز جدید نیز ۴ هزار واحد در دو فاز ۲ هزار تایی برای خانواده‌های دو معلولی در دست ساخت است که در حال حاضر در مرحله تحویل زمین و آماده‌سازی قرار دارد و جمعاً ۱۸ هزار واحد را تشکیل می‌دهد. در این طرح نیز متقاضیان در مناطق روستایی ۱۵۰ و در مناطق شهری ۲۰۰ میلیون تومان کمک بلاعوض از سازمان بهزیستی دریافت می‌کنند.

## ساخت ۱۷۳ هزار واحد مسکن مددجویی در ۱۸ سال

رئیس دبیرخانه ستاد مسکن سازمان بهزیستی کشور تأکید کرد: از سال ۱۳۸۴ که طرح تأمین مسکن برای مددجویان آغاز شد تا امروز که ۱۸ سال از آن گذشته، ۱۷۳ هزار واحد برای معلولین و مددجویان تسهیلگری شده که هفده هزار و یکصد واحد آن به سال ۱۴۰۱ مربوط می‌شود و در سال جاری نیز هفده هزار واحد جدید تسهیلگری خواهد شد.

وی همچنین افزود: برای خانواده‌های سه معلول به بالا نیز برنامه‌ای داریم که بر اساس آن سهم آورده افراد را به‌طور کامل تأمین کنیم.

عبور یافته را به هم نزدیک یا از هم دور می‌سازد (عینک واگرا یا همگرا) یا برای محافظت از چشم مانع عبور پرتوی مضر نور می‌شود (عینک آفتابی).



عینک طبی بیشتر برای اصلاح دید در عیوب انکساری چشم به کار می‌رود. نوع خاصی از عینک طبی وجود دارد که به عینک تلسکوپی معروف است. در این عینک امکان نصب دو عدسی برای هر چشم وجود دارد که مشابه لنز دوربین می‌توانند از یکدیگر دور یا به هم نزدیک شوند و بدون نیاز به تعویض عینک، به طور همزمان به افراد کم‌بینا در دیدن اشیای مختلف در فواصل دور و نزدیک کمک می‌کند. همچنین اخیراً فرضیه پژوهشی جدیدی مطرح شده است که فیلتر کردن بخشی از طیف رنگی نور، می‌تواند دید برخی از بیماران چشمی را بهبود بخشد که رد یا تأیید این فرضیه نیاز به بررسی علمی بیشتر دارد. افراد کم‌بینا برای تشخیص ضرورت و انتخاب مناسب عینک طبی و فیلتر نوری باید به چشم‌پزشک و بینایی‌سنج مراجعه کنند.

## ذره‌بین

انواع مختلفی از [ذره‌بین](#) وجود دارد که افراد کم‌بینا با توجه به نیاز و شرایطشان می‌توانند از آن برای دیدن اشیاء، تصاویر و نوشته‌های ریز استفاده کنند. ذره‌بین معمولی تنها یک عدسی همگرا و یک دسته دارد.



## آواز چرخ دنده‌ها در بستر سکون (آشنایی با وسایل غیرالکترونیکی توان‌بخشی افراد نابینا و کم‌بینا)

مسعود طاهریان، مددکار مؤسسه حمایت از بیماران چشمی آرپی

### مقدمه

امروزه لوازم متنوعی وجود دارد که به افراد نابینا و کم‌بینا کمک می‌کند تا کیفیت زندگی خود را بهبود ببخشند و کارهایشان را مستقل و راحت انجام دهند. وسایل توان‌بخشی<sup>۱۰</sup> غیرالکترونیکی<sup>۱۱</sup> دسته‌ای از این سخت‌افزارها هستند که ابزاری ساده یا مکانیکی محسوب می‌شوند و به تنهایی مورد استفاده قرار می‌گیرند. آنها مدار الکترونیکی ندارند و به برق یا باتری وابسته نیستند. [مؤسسات و انجمن‌های مردم‌نهاد و سازمان بهزیستی](#) بر اساس ضوابط قانونی و توان مالی‌شان، تسهیلات و خدماتی در اختیار افراد نابینا و کم‌بینا قرار می‌دهند تا بتوانند برخی از این وسایل توان‌بخشی را برای خود تهیه کنند یا گاهی اوقات امکان استفاده کردن از آنها را در زمان و فضای مشخصی فراهم می‌کنند. در ادامه انواع این سخت‌افزارها معرفی می‌شود. برای آشنایی بیشتر با مفهوم توان‌بخشی و نقش تجهیزات کمکی در زندگی افراد با آسیب بینایی، می‌توان به مقاله «[معلولیت و دغدغه عدالت اجتماعی در توزیع لوازم و تجهیزات توان‌بخشی](#)» از [مجله نسل مانا](#) مراجعه کرد.

### عینک طبی و فیلتر رنگی نور

افرادی که میزان بینایی‌شان بین هفت‌دهم تا سده‌دهم است، کم‌بینا محسوب می‌شوند و می‌توانند برای بهبود دید خود از انواع وسایل کمک‌بینایی استفاده کنند. اولین وسیله کمکی، عینک طبی است که عدسی‌هایش شعاع‌های نور

<sup>۱۱</sup>. Non-electronic

<sup>۱۰</sup>. rehabilitation

کنند. لوح حساب، اولین ابزاری است که شکلی مشبک دارد که با کمک آن افراد نابینا می‌توانند اعمال ریاضی را انجام دهند. هر خانه آن یک ستاره هشت‌پر است و این حساب‌افزار دارای دو نوع مهره چهارگوش می‌باشد: یک نوع عددی و یک نوع جبری که دارای سر و انتهای متفاوت هستند. اگر این دو نوع مهره چهارگوش، با زاویه ۴۵ درجه در خانه‌های هشت‌گوش لوح حساب گردش کند، اعداد و علائم مختلفی را پدید می‌آورد. لوح جبر ابزار دیگری است که صفحه‌ای با حفره‌های چهارگوش و مهره‌های تاس‌مانند دارد. روی هر شش سطح مهره‌ها، علائم و اعداد با خط بریل نوشته شده است و در حل مسائل ریاضی با چرخاندن مهره‌ها و قرار دادن آنها در حفره‌های صفحه، مورد استفاده قرار می‌گیرد. متر، خط‌کش و نقاله برجسته هم ابزارهایی هستند که اعداد با خطوط بریل روی‌شان نوشته شده است یا در آنها نقطه‌های مختلف به صورت لمسی مشخص هستند.



لوح و قلم سبک‌ترین و کوچک‌ترین نوشت‌افزار افراد نابیناست. لوح، صفحه‌ای پلاستیکی و تاشو است که در اندازه‌های مختلف وجود دارد. باید کاغذ را بین دو بخش تخت و شبکه‌دار لوح قرار داد و حروف بریل را روی کاغذ

ذره‌بین کروی، شکل نیم‌کره دارد که قسمت تخت آن بر روی کاغذ قرار می‌گیرد و برای درشت کردن نوشته‌ها استفاده می‌شود. ذره‌بین تخت در بزرگ کردن نوشته‌های چاپی مورد استفاده قرار می‌گیرد که به اندازه برگه A4 است و افراد کم‌بینا آن را روی کتاب و دفتر می‌گذارند. ذره‌بین جیبی قابلیت تا شدن دارد که می‌توان آن را در محفظه‌ای که در دسته طراحی شده است، بدون آسیب جابه‌جا کرد. ذره‌بین رومیزی هم یک پایه دارد که پیدا کردن فاصله کانونی و نگه‌داشتنش راحت‌تر است. برای تهیه ذره‌بین لازم است افراد با چشم‌پزشک و بینایی‌سنج مشورت کنند.

## عصای سفید

میزان دید افراد نابینا کم‌تر از سه‌دهم است و برای رفت‌وآمد ایمن محیطی می‌توانند از عصای سفید استفاده کنند؛ به این صورت که با تکان دادن عصا موانع جلوی پایشان را تشخیص می‌دهند و از برخورد با آنها پرهیز می‌کنند. همچنین در این روزها عصای



سفید به یک نماد اجتماعی برای شناخت افراد دارای آسیب بینایی تبدیل شده است. افراد نابینا می‌توانند این عصا را با سه جنس کائوچویی، آلومینیومی و کربن و همچنین به شکل تاشو یا یک‌تکه تهیه کنند. استفاده اصولی از عصای سفید نیاز به فراگیری مهارت‌های جهت‌یابی و حرکت دارد که مؤسسه حمایت از بیماران چشمی آرپی ویدیوی آموزشی این مهارت‌ها را تهیه و منتشر کرده است.

## لوازم حساب و نوشت‌افزار

افراد نابینا برای نوشتن مطالب و حساب کردن به وسایل خاص نیاز دارند؛ چراکه نمی‌توانند از اشیای بصری استفاده

برجسته مشخص شده است. تاس هم سوراخ‌هایی دارد که عددهایش را می‌توان با کمک لمس شناسایی کرد. مهره‌های مارپله افراد نابینا پایه‌دار هستند و در سوراخ‌های صفحه فرو می‌روند. می‌توان رنگ مهره‌ها را با لمس تعداد حلقه‌های برجسته تشخیص داد. شماره هر خانه صفحه از یک تا صد، با خط بریل نوشته شده است. مارها و نردبان‌های بازی برجسته هستند و عددهای تاس را هم می‌توان لمس کرد. به‌همین شکل رنگ مهره‌های دوز و عدد مهره‌های دومینو مناسب‌سازی شده هم برجسته هستند. همچنین در پاسور مخصوص، نوع و عدد هر ورق به خط بریل نوشته شده است که افراد نابینا می‌توانند این نوشته‌ها را بخوانند. علاوه بر این در حال حاضر توپ سه بازی گلبال، فوتبال و شودان برای افراد نابینا مناسب‌سازی شده است. یعنی در درون آنها زنگوله‌هایی گذاشته شده است و با حرکت آنها صدا تولید می‌شود. برای آشنایی با ورزش کردن افراد نابینا و کم‌بینا می‌توان به یکی از مقالات مجله نسل مانا که با همین عنوان منتشر شده است، مراجعه کرد.

## لوازم غیربرقی آشپزخانه



تنها ابزار اختصاصی افراد نابینا در فضای آشپزخانه، دستگاه مایع‌سنج است که به لبه ظرف وصل می‌شود. وقتی این

با قلم که شبیه به سوزن درفش است، سوراخ کرد. همچنین ماشین تحریر بریل دستگاه مکانیکی قابل‌حملی است که افراد نابینا می‌توانند در آن کاغذ بگذارند و کلیه حروف الفبا، اعداد و علائم ریاضی را روی آن سوراخ کنند. این دستگاه شش کلید دارد که هر یک به سوزنی مکانیکی متصل هستند. اگر آنها فشار داده شوند، نقطه بریل مربوط بر روی کاغذ سوراخ می‌شود. در این دستگاه یک کلید برای برگشت قلم، یک کلید برای بالا رفتن کاغذ و یک کلید هم برای فاصله انداختن وجود دارد.

## لوازم بازی



امروزه بازی‌های مختلفی برای افراد نابینا مناسب‌سازی شده‌اند. شطرنج افراد نابینا ویژگی‌های خاصی دارد. مثلاً روی سر مهره‌های سیاه دگمه‌ای وجود دارد که روی مهره‌های سفید نیست. خانه‌های سیاه صفحه آن بالاتر از خانه‌های سفید است و در هر خانه سوراخی وجود دارد که مهره در آن محکم می‌شود تا با لمس از جایش خارج نشود. در تخته نرد افراد نابینا، مهره‌های سیاه و سفید با بودن و نبودن یک حفره یا برجستگی، قابل تشخیص هستند و ردیف‌های بازی با استفاده از شیارهای برجسته مشخص می‌شوند. نقطه‌های تاس بازی هم در هر وجه برجسته هستند و گاهی اوقات زنگوله‌ای در دل آن گذاشته شده است. افراد نابینا در منچ مناسب‌سازی شده، رنگ را از طریق حس لامسه می‌فهمند. در این بازی هر مهره و خانه رنگی تعداد مشخصی حلقه و نقطه برجسته دارد. مهره‌ها پایه‌دار هستند، یعنی به صفحه متصل می‌شوند تا با برخورد چیزی جابه‌جا نشوند. مسیر بازی روی صفحه با فلش‌های

## سفرنامه تبریز و اردبیل

### دکتر صلاح‌الدین محمدی: دبیر آموزش و پرورش استثنایی

خیلی وقت بود که هوای سفر به دیار آذری‌های خونگرم را در سر داشتم و به دنبال بهانه و تعطیلاتی بودم که این رویای شیرین را تحقق بخشم. چه فرصتی بهتر از تعطیلات عید فطر و چه بهانه‌ای معقول‌تر از گذراندن این ایام خجسته در این دیار زیبا و تاریخی.

در ابتدا قصد داشتم تا با استفاده از قطار، سری به تبریز عزیز بزنم و چشم و دل را از زیبایی‌ها و آثار تاریخی و فرهنگی این دیار کهن سیراب سازم؛ اما سعادت با بنده یار بود و بلیت قطار گیرم نیامد و همین باعث شد با گرفتن یک سواری دربست و در اختیار، با مبلغی معقول، برنامه را به دیدار از تبریز و اردبیل تغییر دهم.

خیلی زود ساعت حرکت فرا رسید و همراه با خانواده، ساعت ۴ صبح پنج شنبه ۳۱ فروردین ماه ۱۴۰۲ رهسپار زادگاه ستارخان و باقرخان شدیم. خنکای نسیم فروردین باعث شد که مسیر در آرامش و راحتی طی گردد. با عبور از استان‌های البرز، قزوین و زنجان خود را در ساعت ۱۰ صبح به تبریز رساندیم. تنها مسئله‌ای که قدری بنده را آزار داد، بی‌خوابی شب قبل بود که مرا کمی کسل کرده بود. پس از ورود به تبریز، بلافاصله به سمت محل اقامت خویش، که با تلاش حسن دستگیرزاده عزیز، دوست تبریزی من، هماهنگ شده بود، حرکت کردیم و پس از استقرار در هتل و گرفتن یک دوش سریع، وقت را از دست ندادیم و به سمت پارک مینیاتور تبریز که در انتهای محل اقامتمان بود، حرکت کردیم. در این پارک، ماکت‌ها و مدل‌های مینیاتوری آثار و ابنیه تاریخی و فرهنگی تبریز واقع شده و به‌ویژه اگر زمان کمی برای بازدید از شهر

افراد می‌خواهند مایعی را در ظرفی بریزند، این وسیله قبل از این که مایع از ظرف سرریز شود، هشدار صوتی می‌دهد. علاوه‌براین، لوازم عمومی دیگری وجود دارد که مخصوص افراد نابینا نیست ولی [فرایند آشنایی](#) را برای آنها ساده و ایمن می‌کند. اولین وسیله عمومی پوست‌کن دستی است که می‌توان با کمک آن مواد غذایی مانند سیبزمینی و بادمجان را منظم پوست کرد. ماهی‌تابه دوطرفه هم وسیله غیر برقی دیگری است که پشت‌وروکردن مواد سرخ‌کردنی را راحت می‌کند.

## سخن آخر

لوازم توان‌بخشی افراد نابینا و کم‌بینا تنها محدود به موارد بالا نیستند. دسته دیگر مربوط به تجهیزات الکترونیکی<sup>۱۲</sup> و فناوری اطلاعات<sup>۱۳</sup> است که در قسمت بعدی «زندگی با چشمان بسته» به آنها پرداخته خواهد شد.

\*\*\*

. ...

کمر بند پلک‌هایم را نبسته‌ام

اما

در این جاده صعب‌العبور

حتی دست‌اندازهای انتظار هم

چرخ‌دنده‌های امید مرا نمی‌شکند

. ...

(برشی از شعر جاده‌های بی‌عبور از فاطمه لشکری)

# نسل‌مانا

مسجد کبود یکی از آثار مشهور تبریز است که دارای قدمتی بیش از ۵۵۵ سال است. ساخت آن را به یکی از حکام قراقیونلوها به نام سلطان جهان‌شاه در سال ۸۴۵ شمسی نسبت داده‌اند. در قسمت جنوبی مسجد، سردابه کوچکی وجود دارد که در آن دو قبر واقع شده که احتمال می‌دهند که سلطان جهان‌شاه و همسرش خاتون‌جان بیگم در آنها دفن شده باشند. این بنا در اصل، امارت مظفریه است که بعدها به خاطر کاشی‌های آبی زیادی که در آن به کار رفته، به مسجد کبود شهرت یافته است. در پایه ستون‌های مسجد، محفظه‌های کوچکی وجود دارند. گمان می‌رود از این محفظه‌ها برای جاکفشی نمازگزاران استفاده می‌شده است.

پدیده جالبی که به محض ورود به صحن مسجد، گردشگر را متوجه خود می‌سازد، هوای بسیار خنکی است که روح مسافر خسته و گرم‌زده را تازگی غریبی می‌بخشد.

پس از اتمام بازدید این اثر تاریخی باشکوه، به سمت بازار سرپوشیده تبریز حرکت کردیم که بزرگترین بازار سرپوشیده جهان به شمار می‌رود؛ بازاری که از قدیم‌الایام محل عرضه انواع کالاهای گوناگون بوده و مکانی برای تجارت بازرگانان بزرگ و تجار پرتلاش به شمار می‌رفته است. وسعت زیاد و بزرگی بازار تبریز و همچنین محدودیت زمانی ما باعث شد تا به بازدید بخشی از آن اکتفا کنیم و یکی‌دو جفت کفش از کفش‌های چرمی تولید تبریز بخریم.

سپس با تاریک شدن هوا، به سمت اقامتگاه خود مراجعت کردیم. برنامه صبح روز بعد، بازدید از موزه صوت و موسیقی تبریز بود که با در بسته آن مواجه شدیم. از آنجاکه این موزه به صورت شخصی اداره می‌شود، ساعات بازدید آن گاهی دیر و زود می‌شود. ما نیز پس از کمی قدم زدن در اطراف، مجدداً مراجعه کردیم که با استقبال و گشاده‌رویی جناب آقای سجادی، متولی آن مواجه شدیم.

داشته باشید، ماکت‌های این پارک به شما کمک می‌کند تا محل‌های مورد نظر خود را برای بازدید در فرصت محدود، گزینش نمایید. تنها مسئله‌ای که کمی مسافر را دلسرد می‌کند، عدم معرفی و تابلوگذاری بر روی ماکت‌هاست که اگر آشنایی قبلی‌ای با آثار تبریز نداشته باشید، تشخیص ماکت‌ها و انتسابشان به آثار واقعی، برایتان مشکل خواهد شد.



پس از خروج از این پارک، بلافاصله به سمت موزه آذربایجان حرکت کردیم. با پرداخت مبلغ ناچیزی معادل ۵۰.۰۰۰ ریال برای هر نفر، وارد دنیایی شدیم که سیر کاروان تمدن انسان را بر تابلوی موزه نمایش می‌داد؛ موزه‌ای که آثار باستانی، اشیاء و ابزار سنگی و فلزی مردمان قدیم و حتی اسکلت دو تن از همان مردمان را به نمایش گذاشته است. در طبقه دوم این موزه، شاهد برخی از خرده‌ریزهای تاریخی مانند مهرهای اشخاص و پادشاهان هستیم و در حیاط آن سنگ قبرهای نوشته‌دار در معرض تماشای گردشگران قرار گرفته است. به محض خاتمه بازدید موزه، از آن خارج شدیم و از سمت چپ پیاده‌رو به طرف مسجد کبود رفتیم که چند قدم پایین‌تر و پس از بوستان خاقانی قرار گرفته است. بوستان خاقانی، درواقع پارک باصفایی‌ست که مابین موزه آذربایجان و مسجد کبود قرار گرفته است و محل مناسبی جهت استراحت مسافر پس از بازدید موزه و مسجد به شمار می‌رود.

چه افرادی که خون دل‌ها نخورده‌اند و عمر گران‌بها را بر سر ترقی این سرزمین و دانش و تمدن آن نهاده‌اند.

البته سعادت با ما یار نبود و مجموعه در حال بازسازی و مرمت بود و به‌همین دلیل موفق به بازدید فضای اصلی مقبره‌الشعرا نشدیم و فقط به بازدید مجسمه تنی چند از ساکنان ابدی این مجموعه، از جمله استاد شهریار و انوری ابیوردی اکتفا کردیم.

حقیقتاً که فرصت کم دوروزه برای درک و دریافت آثار تاریخی، فرهنگی، ادبی، طبیعی و تمدنی تبریز کهن، بسیار کم است. بهره‌مند شدن از این همه عظمت، مستلزم زمان کافی و برنامه‌ای دقیق است که به دیدار این همه آثار و ابنیه تاریخی و فرهنگی رفت تا قصه نهفته هر کدام را با گوش جان شنید و شاهد شیرین داستان هر کدام را با فراغ بال نوشید.

طبق برنامه، زمان ما برای بازدید از تبریز به اتمام رسید و باید هر چه زودتر به سمت اردبیل حرکت می‌کردیم. حدود ساعت ۱۳ است که از تبریز خارج می‌شویم و به سمت بستان‌آباد حرکت می‌کنیم تا از طریق این شهر و سرعین خود را به اردبیل برسانیم. در بستان‌آباد توقف کوتاهی می‌کنیم و در یک پارک باصفا ناهار خود را در یک آلاچیق صرف و بلافاصله حرکت می‌کنیم. حدود ساعت ۱۷ است که به سرعین می‌رسیم. اولین کاری که می‌کنیم، رفتن به سراغ یکی از استخرهای آب گرم این شهر است که آب آن از چشمه‌های آب گرم طبیعی سرعین تأمین می‌شود. خستگی را با قرارگیری در این آب گرم و طبیعی، از تن بیرون می‌کنیم؛ اما استخر مطابق با قوانین ایام تعطیل، بسیار شلوغ و پرزدحام است و معطلی در صف خرید بلیت، انتظار برای تعویض رخت‌ها و منتظر شدن برای دوش خالی جهت دوش گرفتن قبل از ورود به استخر و همچنین شلوغی بیش‌ازحد فضای داخل استخر، همه و همه باعث شد که از این تفریح ورزشی‌درمانی، لذت زیادی نبریم.

در اینجا هم با پرداخت مبلغ بسیار کمی، همان ۵۰.۰۰۰ ریال برای هر نفر، وارد دنیای سازها و آلات موسیقی شدیم که زمانی در دستان صاحبان هنرمند خود به ناله در آمده، چه نغمه‌ها و چه نواها که سر نداده بودند؛ عاشقانی که با نوشتن این الحان آسمانی به سما درنیامده، چه دل‌هایی که با شنیدن صدای آنها عاشق نشده و چه چشمانی که با شنیدن آنها ابری و گریان نشده بودند؛ سازهایی که هر کدام قصه غریبی در سینه داشتند و هر کدام فصلی از شادی‌ها و غم‌های انسان‌ها را روایت می‌کرد.

این مجموعه فقط شامل سازهای نفیس و گران‌بها نیست؛ در این موزه ابزارهای صوتی از قبیل ضبط صوت‌ها، تلوزیون‌های قدیمی، تلفن‌های هندلی، رادیوهای نفتی و ابزارهایی که در قدیم مردم را از وقایع شاد و غمگین باخبر می‌ساختند، نگهداری می‌شود.

گوش از این همه قصه ناگفته سازها سیر نشده که ناچار دل از موزه موسیقی و صوت و محیط سنتی، حیاط باصفا و بوستان‌فام آن می‌کنیم و به سمت مقبره‌الشعرا رهسپار می‌شویم. قبل از خروج از موزه صوت و موسیقی، متولی هنرمند آن، جناب آقای سجادی، لطف را در حق بنده به کمال رساند و با هدیه یک جلد کتاب موسیقی نفیس که حاصل دسترنج خود بود، حسابی ما را شرمنده ساخت و حب خود را در دل ما انداخت.

حال که از سرای ابدی سازها خارج می‌شویم، به سمت فضایی حرکت می‌کنیم که محفل ابدی فرهیختگان جاودان و نامیرای این مرز و بوم است.

مجموعه مقبره‌الشعرا که حدود ۴۰۰ تن از شعرا، عارفان و اندیشمندان در آن دفن شده‌اند، محلی است که با تفکر در آن و مهمانان ابدی‌اش پی می‌بریم که برای ساخت کریستال ادب، دانش، فرهنگ، تاریخ و تمدن این سرزمین

و عظمت می‌گزیم که باز هم خیلی زود دیر می‌شود و ناچار دل از این اثر تاریخی می‌کنیم و به سمت دریاچه شورابیل در داخل اردبیل حرکت می‌کنیم. کنار دریاچه هوایی بسیار مطبوع و لذتبخش دارد که تا عمق جان نفوذ می‌کند و روح و روان مسافر را طراوت تازه‌ای می‌بخشد. دوچرخه‌سواری با استفاده از دوچرخه‌های دونفره در این هوای دلپذیر، عیش ما را کامل می‌کند و خاطره‌ای فراموش‌ناشدنی را برایمان می‌آفریند.



پس از یکی‌دوساعت گشت و گذار در حاشیه این دریاچه زیبا و استفاده بچه‌ها از شهر بازی محوطه آن، کبوتر دل را پرواز می‌دهیم و به سمت جنگل فندق‌قلو حرکت می‌کنیم. جنگل فندق‌قلو یکی از اماکن طبیعی دیدنی استان اردبیل است که در نزدیکی شهر نمین قرار دارد و محدوده آن از خانقاه علیا در مسیر نمین به آستارا شروع می‌شود و تا روستای حور ادامه پیدا می‌کند.

این جنگل در مرز بین استان‌های گیلان و اردبیل و در تقابل آب و هوای سرد و مرطوب قرار دارد و از این رو در بیشتر اوقات سال مه‌آلود و خنک است و از آب و هوای مطبوعی برخوردار است. باز هم برکت تعطیلات باعث شد که مسیر بسیار شلوغ و پرترافیک گردد. به هر زحمتی که هست خود را به حاشیه این سبز زیبا می‌رسانیم. ریه‌ها را پر از اکسیژن تازه می‌نماییم، عطر خوش بوی گل‌های

بیش از یک ساعت در این فضای شلوغ دوام نمی‌آوریم و عطای آن را به لقایش می‌بخشیم و خیلی سریع خارج می‌شویم؛ اما به محض خروج، باران قشنگ بهاری از ما استقبال شاهانه‌ای می‌نماید و با قطره‌های الماس‌گون خود، ما را غرق شادی و نشاط وصف‌ناپذیری می‌کند. پس از آن راهی اردبیل می‌شویم و در خانه یکی از آشنایان، در یکی از دهکده‌های سرسبز و باصفای نزدیک اردبیل اقامت می‌کنیم.

صاحبخانه با آن خصلت حاتم‌وار و روستایی خود، در نهایت صفا و صمیمیت از ما استقبال می‌کند و با مهمان‌نوازی خود، شبی به یاد ماندنی را برای ما رقم می‌زند. برنامه صبح روز بعد، بازدید از بقعه شیخ صفی است که باران صبحگاهی قدری آن را به تأخیر می‌اندازد. پاشش ریزدانه‌های الماس‌گون باران بر دامن طلایی خورشید، صحنه‌ای رؤیایی آفریده است که چنین مناظر دلربایی را فقط می‌توان در چنین زمان و مکانی شکار نمود.

پس از هنرنمایی باران و خورشید، با انرژی مضاعفی خود را به بقعه شیخ صفی‌الدین اردبیلی می‌رسانیم. مجموعه خانقاه و بقعه شیخ صفی‌الدین اردبیلی شاهکاری از هنر و معماری ایرانی محسوب می‌شود که محل دفن شیخ صفی، شاه اسماعیل و تعدادی از صاحب‌منصبان دوره صفوی است. این مجموعه منحصربه‌فرد در سال ۱۳۱۰ در میان آثار ملی ایران قرار گرفت و تنها اثر ثبت جهانی اردبیل به شمار می‌رود که در سال ۲۰۱۰ میلادی (۱۳۸۹ هجری شمسی) در فهرست میراث جهانی یونسکو به ثبت رسید. بناهایی از سال ۷۱۴ تا ۱۰۰۸ هجری شمسی در این مجموعه ساخته شده‌اند که از نظر معماری، تزئینات، صندوق منبت و مشبک قبور و... شکوه معماری مذهبی از دوره ایلخانی تا صفوی را به نمایش می‌گذارند.

هنوز سوار بر بال خیال در کوچه‌پس‌کوچه‌های تاریخ صفویه قدم می‌زنیم و انگشت حیرت را از این همه شکوه

# نسل‌مانا

آلبالو و گیلاس به شهر شکوفه‌های گیلاس و یا باغ‌شهر اردبیل هم شناخته می‌شود. پل شیشه‌ای معلق هیر هم در این شهر و بالای رودخانه هیرچایی واقع شده است.

وقتی روی این پل قدم می‌زنید، از یک طرف می‌توانید کوه باصلابت سبلان را ببینید و از طرف دیگر کوه‌های باغرو و باغ‌های میوه که در آنجا قرار گرفته را مشاهده کنید. اگر هم به زیر پایتان نگاهی بیندازید، رودخانه پرآب و خروشان و زیبای هیرچایی را مشاهده می‌کنید که با عبور خود از این منطقه، به آن طراوت و زندگی بخشیده است. جالب است که بدانید پل معلق هیر، اولین پل معلق تمام‌شیشه‌ای و قوسی‌شکل در ایران است. طول این پل حدود ۲۰۰ متر است و حدود ۱۰۰ متر هم از سطح زمین ارتفاع دارد. عرض آن هم تقریباً یک متر و بیست سانتی‌متر است.

خلاصه اگر مثل ما شانس داشته باشید و هنگام قدم زدن روی پل، بادی هم بوزد، پل تکان‌های بیشتر و شدیدتری می‌خورد که به هیجان آن بیش از پیش می‌افزاید.

بازدید از این پل هیجان‌انگیز، لذت و خاطرات خوش سفر ما را تکمیل کرد؛ اما دیدن استان سرسبز اردبیل در اردیبهشت‌ماه و از عمق جان چشیدن این همه زیبایی و طراوت بهاری، چیزی نیست که با صرف دو روز، به وصل آن نائل آید. بهره‌مندی از این همه خوشی و لذت، مستلزم زمان کافی و فراغ خاطریست که جرعه جرعه شهد گشتن در چنین فضای جادویی را در پیمانه جان ریزید و آن را با بند بند وجودتان حس کنید. به امید زمانی دیگر برای بازدید از این استان سرسبز، به سفر سه‌روزه خود پایان دادیم و به خاطر ترس از ترافیک شدید جاده‌ها در آخرین روز بازگشت از تعطیلات، شبانه به سمت تهران حرکت کردیم.

جای دیگر دوستان سبز

بابونه را چون کاسه‌ای از انگبین می‌نوشیم، رخت سلامتی و سرزندگی را در چنین فضای حیات‌بخشی می‌پوشیم و لحظات خاطره‌انگیز خود را با گرفتن چند عکس یادگاری، جاودانه می‌سازیم. این لحظات خوش هم دیری نمی‌پاید که به اتمام می‌رسد. شلوغی حاشیه جنگل، تراکم خودروهای گردشگران و ضیق وقت، باعث می‌شود خیلی زود از این فضای فرح‌انگیز خارج شویم و به سمت اردبیل حرکت کنیم. به محض ورود به اردبیل، در یک جگرکی، ناهار بسیار لذیذی صرف می‌کنیم و با هدف بازدید و استفاده از پل شیشه‌ای معلق هیر، به سمت این نقطه حرکت می‌کنیم. این مجموعه تفریحی نیز با وسایل بازی مهیج خود، از مسافران استقبال می‌کند و با زیلالین، پل معلق، دوچرخه‌سواری در هوا و ایستگاه‌های شکمی که در دور و اطراف آن قرار دارند، روزی خاطره‌انگیز را برای گردشگران رقم می‌زند.



پل معلق هیر، در قلب طبیعت زیبا و سرسبز و تماشایی هیر در استان اردبیل قرار دارد. هیر که تقریباً در جنوب این استان قرار گرفته، یکی از شهرهای زیبا و خوش‌آب‌وهوای استان به شمار می‌رود و به‌خاطر داشتن باغ‌های میوه مثل

## یک روز و خاطره هزاران تجربه

**نگین حیدری: کنشگر حقوق افراد با آسیب بینایی**

سال‌هاست که در مراکز استان‌ها مدارس برای آموزش دانش‌آموزان دارای معلولیت وجود دارد. در روز گرمی داشت مقام‌والای معلم، گپ و گفتی داشتیم با سرکار خانم نرگس ایزدی آموزگار آموزشگاه نابینایان شهید احمد سامانی شهر اصفهان و پای خاطرات و تجربیات ایشان نشستیم، شما را به خواندن ماحصل آن دعوت می‌کنم:

روز معلم را خدمت شما عزیز دوست داشتنی و تلاشگر تبریک می‌گویم. امیدوارم این روز صرفاً یک تبریک و شادمانی نباشد، بلکه این یادمان‌ها باعث سیاست‌گذاری‌های هدفمندتر در امر آموزش کودکان و نوجوانان با شرایط ویژه و تصویب قوانین کارآمد شود. در این گفتگو سعی داریم از کلیشه‌ها و صحبت‌های معمول فاصله بگیریم.

در گذشته آینده فعلی خود را تصور کرده بودید و حالا که عهده دار چنین مسوولیتی هستید خودتان را در جایگاهی که انتظار داشتید و هدف زندگیتان بود حس می‌کنید؟

تشکر از لطف شما به بنده و حرفه آموزگاری. در دوران کودکی و سنین قبل از دبستان بسیار به معلمی علاقه داشتیم و با تصورات کودکانه ام دفتر و کتاب‌هایی را از گوشه و کنار جمع می‌کردم و با سایر هم‌سن و سالانم بازی معلم و شاگرد داشتیم و به آن‌ها آموزش می‌دادم. به نوعی حس معلمی را از همان زمان تجربه می‌کردم و آرزویم بود و حس می‌کنم به آنچه رویای کودکی‌ام بود به لطف خدا رسیده‌ام.

سنوات خدمت شما چند سال است؟

شانزده سال است افتخار دارم که به کودکان هم‌نوعم آموزش دهم.

از شیرین‌ترین اتفاقات ضمن خدمت بگویید؟

به نظر من، معلمی شغل نیست، عشق است. دانش‌آموزان مقطع ابتدایی به دلیل شرایط سنی، سرشار از شور و انرژی هستند و شادی را به من منتقل می‌کنند. اگر دغدغه ذهنی هم داشته باشم، در کنار دانش‌آموزان آنرا فراموش می‌کنم. به دلیل حس مشترکی که با آن‌ها دارم، تعامل بسیار خوبی در آموزش و فراگیری بین ما وجود دارد. بهترین حس و پاداش را زمانی می‌گیرم که موفقیت فعلی دانش‌آموزان گذشته‌ام را می‌بینم یا از آن باخبر می‌شوم. اگر خستگی هم باشد، به یک‌باره فراموش می‌شود.

در طول سالیان خدمت کدام موضوع برای شما بیشتر چالش برانگیز و درخور تأمل بوده؟

اگر نتوانیم در مسیر آموزش، استعدادیابی کنیم و دانش‌آموزان را در مسیر صحیح و متناسب با استعداد و توانمندی آن‌ها قرار دهیم، تأمل برانگیز و ناخوشایند است. مطالب آموزشی کتابها، بعد از گذشت زمان فراموش می‌شود و اگر نتوانیم مسیر صحیح موفقیت دانش‌آموزان را تشخیص دهیم، باعث می‌شود من به عنوان آموزگار بیندیشم که وظیفه شغلی خود را چگونه که باید انجام نداده‌ام. مطالب آموزشی کتاب‌ها فشرده و سنگین هستند. اگر مطالب مختصرتر و کاربردی‌تر بودند، شرایط برای مهارت‌آموزی به دانش‌آموزان فراهم می‌شد. متأسفانه بیشتر وقت و انرژی و تلاش آموزگاران بر این است که



در مورد دانش‌آموزان نابینا و کم‌بینا که دیرآموز هستند یا به نوعی اختلال در یادگیری دارند چگونه عمل می‌کنید؟ آموزش استثنایی مبتنی بر آموزش فردی دانش‌آموزان است. تا جایی که امکان داشته باشد به صورت فوق‌برنامه برای دانش‌آموزان دیرآموز، برنامه ریزی می‌شود. ولی در مورد دانش‌آموزان با آسیب بینایی که اختلال در یادگیری هم دارند، نیاز به بررسی‌های کارشناسی تر و مطالعات تخصصی تر است و شخصاً حس می‌کنم آنگونه که متناسب با نیاز این دانش‌آموزان است اقدام نشده.

در پایان، پیام و سخن شما با قانون‌گذاران و برنامه ریزان در حوزه افراد دارای معلولیت ویژه با آسیب بینایی چیست؟ در مورد گروه‌های مختلف معلولان، با توجه به نیازهای خاص و ضروریات عملی هر گروه از نظر آموزشی، فرهنگی و پرورشی، برنامه‌ریزی شود. به نحوی که فرد معلول را برای جنبه‌های مختلف زندگی آموزش دهد و آماده کند.

مطالب کتاب‌ها را مطابق برنامه و زمان تعیین شده به پایان رسانند.

آیا محتوا و روند آموزشی، جوابگو و متناسب با نیازهای دانش‌آموزان نابینا و کم‌بینا است؟

همانطور که خود شما هم به دلیل تجربه شخصی به خوبی اطلاع دارید، محتوا و روند آموزشی در بسیاری موارد متناسب و جوابگوی نیاز کنونی دانش‌آموزان با آسیب بینایی نیست. آموزش به دانش‌آموزان دارای معلولیت انفرادی است و باید تکیه آموزش بر امر مهارت‌آموزی باشد. خوشبختانه آقای جباری مدیر محترم آموزشگاه بر این امر تاکید و تمرکز زیادی دارند و از معلمان می‌خواهند که ساعاتی از آموزش موظف و فوق برنامه، به این امر اختصاص داده شود. اگر مدیران مدارس ویژه معلولان به این مهم توجه نکنند، این خلأ وجود خواهد داشت. ولی باید آموزش و پرورش استثنایی در رواس آموزشی، درسی با عنوان و محتوای مهارت‌آموزی پیش‌بینی کند و بگنجاند. یک فرد دارای معلولیت، با رفتار و تعامل شایسته‌اش در جامعه شناخته و قضاوت می‌شود. رفتارهای نامناسب و نامتعارف در مورد افراد دارای معلولیت چون به هر حال در اقلیت هستند برجسته و زیر ذره‌بین مردم است.

در سنوات خدمت و در بین دانش‌آموزان، استعدادهای درخشان هم داشته‌اید؟

با حمایت و همراهی و مدیریت خوب آقای جباری، مدیریت آموزشگاه، بارها شاهد دانش‌آموزان دارای استعداد درخشان و موفق، در زمینه موسیقی و رشته‌های مختلف علمی بوده‌ام که توانسته‌اند رتبه‌های عالی در آزمون ورودی دانشگاه به دست آورند.

## خزانی‌ترین تجربه در بهاری‌ترین روز

### فروردین

فریبا علیزاده: دبیر آموزش و پرورش استثنایی



سال ۱۳۷۵ بود که با هم در مجتمع نابینایان نرجس همکار شدیم. او را تقریباً سه چهار روز در هفته می‌دیدم. بی‌حاشیه می‌آمد و می‌رفت و با مهربانی‌اش در دل همکاران و دانش‌آموزانش مهر می‌کاشت. بزرگترین دغدغه‌اش آینده دانش‌آموزان نابینا بود. خوش‌قولی و وقت‌شناسی و نظم در انجام کارها از بارزترین خصوصیاتش بود. در تندخوانی بریل همتا نداشت و با هشت انگشت می‌خواند. مجری توانایی بود که با صدای ماندگارش شوری دیگر به «پیک امید» می‌بخشید. دکلمه‌های گرم و گیرایی از او در این گنبد گیتی به یادگار مانده است که به حق پهلوی می‌زند به صدای سخن عشق. در این چند ساله اخیر هم در هیئت تحریریه مجله رشد روشن با هم کار می‌کردیم. خلاصه که نام خانوادگی‌اش واقعاً برازنده او بود.

دقیق یادم نیست چه سالی بود. وقتی صبح به مدرسه رسیدم، شنیدم که در دانشگاه بوده که حالش بد شده است و او را به بیمارستان رسانده‌اند و بلافاصله به حالت کما رفته است. به جرئت می‌توانم بگویم در آن چند روز به معنای واقعی، مدرسه ما کلبه احزان شده بود. بعد از آن بیماری برای مدتی تعادلش کمی دچار اختلال شده بود و من برای رفتن به کلاس همراهی‌اش می‌کردم. و متأسفانه در بهاری‌ترین روز فروردین، یکی دیگر از خزانی‌ترین روزهای عمرم را تجربه کردم.

او قانون طبیعت را به هم زد و سبکبال پیش از رسیدن خزان، از این جهان کوچ کرد.

نمی‌دانم می‌دانست یا نه که شکاف نبودنش را هیچ چیز نمی‌تواند پر کند.

سال ۱۳۶۹ تازه دانشجو شده بود و همکلاسی‌هایش برای آشنایی او را به اتاق من آوردند. آن قدر این آشنایی عمیق شد که رفیق گرمابه و گلستان هم شدیم و بعد از فارغ‌التحصیلی مدتی با ایشان هم‌اتاق شدم. روزهای به‌یادماندن خوبی را با هم تجربه کردیم. عاشق یادگیری لهجه‌های مختلف بود و الحق هم به آن لهجه‌ها خوب صحبت می‌کرد؛ طوری که با من و دوستان همشهری‌ام فارسی صحبت نمی‌کرد. حافظه عجیبی داشت. همیشه در گفتن تبریک تولدها پیش‌قدم بود و خاطرات سال‌های دور را خوب به خاطر می‌آورد.

## نواک: نوای کتاب در گفت‌وگو با

### صاحب‌نظران نابینا

#### رقیه شفیع: کتابدار بخش نابینایان نهاد کتابخانه‌های عمومی ایلام

قبل از هر سخن دیگری باز هم مثل همیشه یادآور می‌شوم که برای تهیه کتاب‌های ذکرشده در این شماره و تهیه هر منبع مطالعاتی دیگر، به بخش‌های نابینایان و کم‌بینایان کتابخانه‌های عمومی نهاد کتابخانه‌ها در سراسر کشور مراجعه فرمایید.

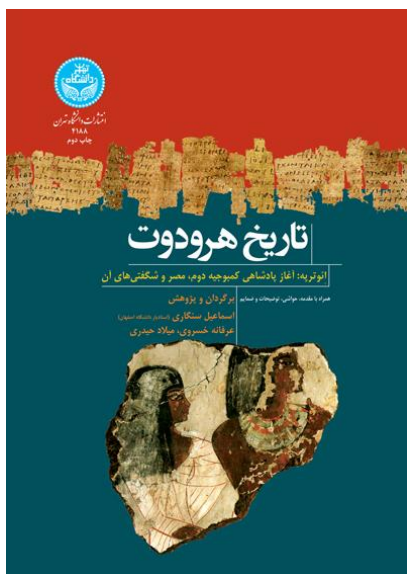
حال به سراغ نواک و مهمان این شماره می‌رویم تا با معرفی یک موضوع دیگر با کتاب‌های جدیدی در حوزه مخصوص به آن آشنا شویم.

در این شماره میزبان حمیدرضا رضایی، کارشناس ارشد تاریخ باستان، هستیم تا ما را با سلسله‌ها و نوع زندگی مردمان پیش از دوره اسلام آشنا کند و کتبی که برای آشنایی بیشتر در این زمینه می‌تواند مفید باشد را برای مخاطبان نواک نام ببرد.

رضایی به‌عنوان معلم در مدارس استثنایی شیراز فعالیت دارد. وی ابتدا توضیح می‌دهد که خود تاریخ نوعی سرگذشت است؛ این سرگذشت می‌تواند سرگذشت آدم‌ها یا هر چیزی که در گذشته حضور داشته باشد. از زبان پل وین می‌گوید: «تاریخ تحلیل است و نه داستان‌سرایی و افسانه‌پردازی». رضایی ادامه می‌دهد: اگرچه مردم دوست دارند تاریخ را به‌صورت داستان و قصه بخوانند اما اصل تاریخ تحلیل و بررسی است.

حمیدرضا رضایی با معرفی سلسله‌های ماقبل تاریخی فلات ایران مانند آریایی‌ها، پیشدادیان و معرفی زرتشت و همچنین ذکر نام سلسله‌های بزرگ و کوچکی که قبل از یک حکومت متمرکز در همسایگی ایران تشکیل شده‌اند،

سخن خود را آغاز می‌کند. سپس با بیان زمان ورود اقوام ماد، پارت و پارس به فلات ایران، توضیحات خود را راجع به دوره‌ها و سلسله‌های باستانی ادامه می‌دهد. وی نحوه به‌حکومت‌رسیدن یک قوم و قدرتمند شدن آنها و در نهایت افول و زوال حکومت‌های دوره باستان را به‌طور مختصر از نظر خوانندگان و شنوندگان نواک می‌گذراند که این توضیحات شامل مادها و پادشاهان آنها و همچنین هخامنشیان، سلوکیان، اشکانیان و ساسانیان می‌شود.



رضایی در پاسخ به این سؤال که چگونه می‌توان به موثق بودن اطلاعات درباره دوره‌های باستانی اعتماد کرد، گفت: «بعضی کتب حاوی این اطلاعات، نوشته‌شده دوران باستان هستند و گروهی از کتب هم در صد یا دویست سال اخیر به نگارش درآمده‌اند و منبع نگارش آنها هم گل‌نوشته یا سنگ‌نوشته یا بناهای کشف‌شده یا سکه‌های به‌دست‌آمده یا هر نوشته‌ای بوده است که یا در دل کوه‌ها یا از زیر زمین بیرون آورده شده‌اند.» وی ادامه می‌دهد که با یک کتاب یا یک منبع نمی‌شود راجع به یک موضوع تاریخی تصمیم گرفت و باید منابع و کتب متعدد مورد مطالعه و بررسی قرار گیرند تا یک موضوع به‌طور دقیق واکاوی شود.

## به قلم شما

در ادامه غزلی از سروده‌های سرکار خانم فرزانه صادقی، شاعر نایینا و از مخاطبان ماهنامه نسل مانا را از نظر می‌گذرانیم.

## گور باشم

طاقت ندارم از نگاهت دور باشم  
یا پیش هم باشیم و من مجبور باشم  
با من بمان هر لحظه می‌افتم به پایت  
هر چند در ظاهر زنی مغرور باشم  
وقتی دلت صیاد این دریاست ای کاش  
من ماهی افتاده‌ای در تور باشم  
بگذار با رؤیای وصلت خو بگیرم  
حتی اگر یک وصله ناجور باشم  
آغوش و کن حرف‌هایم گفتنی نیست  
تا کی فقط در شاعری مشهور باشم  
این جان من ارزانی چشمان مست  
لطفی ندارد عشق اگر محصور باشم  
روزی اگر سهم کسی بودی دعا کن  
من گور باشم. گور باشم. گور باشم



رضایی راجع به تاریخ هردوت و صحت و سقم اطلاعات آن و همچنین راستی‌آزمایی اطلاعات این اثر توضیحاتی برای علاقه‌مندان به دانستن درباره دوره‌های باستان ارائه می‌دهد.

حمیدرضا رضایی برای کسانی که علاقه‌مند مطالعه در حوزه تاریخ باستان هستند، کتاب‌هایی چون تمدن هخامنشی از علی سامی، کارنامه اردشیر بابکان، تاریخ امپراتوری هخامنشی از کوروش تا اسکندر از پیر بریان، مجموعه کتاب اردشیر خدادادی که شامل چندین کتاب و هر کتاب راجع به یک سلسله است، هزاره‌های گمشده از پرویز رجبی، تاریخ مردم ایران و روزگاران ایران از عبدالحسین زرین‌کوب، تاریخ ماد دیاکونوف، داریوش و ایرانیان، همچنین کتب رمان تاریخی مانند سرگذشت مهرداد اول از بهرام دابین، شب‌های بابل از علی جلالی و کتاب‌های دیگر که با گوش کردن به پادکست صوتی می‌توانید با لیست و معرفی آنها آشنا شوید را نام می‌برد. وی همچنین اطلاعاتی در مورد آثاری که برچسب کم‌ارزش بودن را می‌خورند می‌دهد و راه‌هایی برای شناساندن متون اصلی و قابل اعتماد بیان می‌کند.

در نهایت حمیدرضا رضایی ارزش یک اثر تاریخی را زمانی معتبر و اصیل می‌داند که اولاً نویسنده آن معتبر باشد و ثانیاً نوشته‌اش مورد توجه فرهیختگان قرار گرفته باشد و ثالثاً ارجاعات آن اثر به متون معتبر دیگر بوده و بدون ارجاع ارائه نشده باشد.

گفت‌وگوی نسل مانا با حمیدرضا رضایی به شکل صوتی هم در دسترس شما خواهد بود. می‌توانید مشروح این گفت‌وگو را ذیل همین نوشته در وبسایت نسل مانا یا از طریق صفحات و کانال‌های ما در شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان‌ها دریافت کنید.

## یک سوزن به خودمان



ماجرای استخدام بچه‌های نابینا هم داستانی است برای خودش. ما آخرش نفهمیدیم این عزیزان سنجش‌کننده چگونه مهارت‌ها را می‌سنجند و چه تخصص‌هایی مدنظرشان است. جایی از دروازه رد نمی‌شوند؛ جای دیگر از سوراخ سوزن رد می‌شوند. در یک اداره آنچنان مته به خشخاش می‌گذارند که خشخاش سوراخ می‌شود؛ در سازمان دیگر آنچنان یلخی استخدام می‌کنند که گویی صاحب ندارد. البته که کلاً صاحب ندارد! اگر من بتوانم یک استاندارد واحد برای سنجش درست کنم به نظرم دیگر خدمتم را به این جامعه کرده‌ام و وجدانم آسوده است.

الان ما کاری به بلبشوهای استخدام نداریم که آن قصه سر دراز دارد. نقل امروز ما نقل برخی از دوستان خودمان است که یک جوال دوز برداشته و به جان ملت افتاده‌اند. شما را به خدا کمی هم مایه داشته باشید بعد غر بزیند که بی‌مایه فطیر است. البته منظور ما برخی از دوستان هستند؛ خدای ناکرده به بقیه بر نخورد.

داستان این است که چند نفر از دوستان بزرگوار نابینا شکایت نزد ما آوردند که چه نشسته‌ای موشکاف که فلان وزارتخانه حق ما را خورده و مظلوم گیر آورده و ما را فقط به خاطر اینکه نابینا هستیم استخدام نمی‌کند. آخر این چه

وضعی است. مگر اینجا آفریقای جنوبی است که آپارتاید باشد یا مگر آمریکای صد سال پیش است که سیاهان اجازه ورود به برخی اماکن را نداشته باشند. اینجا کشور عدل و داد است و اینها حق ندارند حق ما را بخورند یک آب هم رویش.

ما نیز از شنیدن این قصه‌های پرغصه دل‌مان به درد آمد و پس از کلی گریه و زاری و اشک و آه به شاکیان گفتیم: فرزندان کور من، اولاً شما کور خوانده‌اید. اینجا هم آفریقا است، هم آمریکای پانصد سال پیش، هم کره شمالی. انگار شما از کره مریخ آمده‌اید که از هیچی خبر ندارید. ثانیاً این عدل و داد را از کجا درآوردید. مگر همسایه خاوری هستید! اینجا فقط محله داد و بی‌داد است. اما نگران نباشید. موشکاف هنوز نمرده. هنوز زاده نشده سازمانی که با وجود جناب موشکاف، بتواند حقوق حقه نابینایان را زیر پا بگذارد. اگر شده من کمربند انتحاری به خودم می‌بندم و حق شما را می‌ستانم. همین الان تماس می‌گیرم با مدیر مربوطه و تکلیفم را با ایشان روشن می‌کنم.

راست گفته‌اند که آدم را سگ بگیرد، جو نگیرد. ما هم که ماشالا استاد جوگیر شدن هستیم. این حرف‌ها را که زدیم، آنچنان شور و حرارت ما را فراگرفت که دیگر هیچ چیزی جلودارمان نبود و به مدیر مربوطه زنگ زدیم و به قدری عصبانی صحبت کردیم که یارو غلاف کرد. گفتیم فردا نزد شما می‌آییم تا ببینیم کدام شیر ناپاک خورده‌ای جرئت کرده فرزندان ما را فقط به دلیل نابینایی رد کند. مگر کوری جرم است!

مدیر که حسابی ترسیده بود گفت چشم جناب موشکاف، فردا تشریف بیاورید در خدمت باشیم. حتماً بررسی می‌کنیم. مگر ما چند تا مو داریم که شکاف خورده باشد!

فردای آن روز با داوطلبان شاکی نزد مدیر رفتیم. البته بماند که شب قبل حسابی از کرده خود پشیمان شده و قصد

می‌کنند. مادرشان جلو آمد و آهسته در گوشمان گفت: عصا زدن را دوست ندارد و اصلاً یاد نگرفته و از راهنمایی دیگران هم خوشش نمی‌آید. ما خودمان کنارش باشیم بهتر است.

گفتیم سرکار خانم، ایشان چطور می‌خواهند محل کارشان تشریف ببرند؟ حالا اینکه آنجا می‌توانند کاری انجام بدهند یا نه اصلاً مهم نیست!

فرمودند ما خودمان همیشه کنارش هستیم. بعداً هم که دستش تو جیب خودش رفت برایش زن می‌گیریم جمع‌وجورش می‌کند. نگران نباشید.

ما از خجالت آب شدیم و رو به مدیر گفتیم آقای مدیر، درخصوص ایشان ما حرفی نداریم. برویم سراغ نفر بعد.

نفر دوم با عصا وارد شد و ما کلی کیف کردیم. به مدیر گفتیم آن نفر قبل واقعاً استثنا بود. خیلی از نابینایان مستقل هستند.

مدیر رو به دوست ما کرد و گفت: ظاهراً شما فوق لیسانس زبان انگلیسی دارید. لطفاً این جمله را ترجمه کنید.

What is your name?

آن بزرگوار کمی مِن کرد و گفت: ما نابینایان برای ترجمه باید کامپیوتر و NVDA و Instant Translate Addon داشته باشیم. به هر حال باید محیط و وسایل برایمان مناسب‌سازی باشد. دوست بزرگوار این‌ها را گفت و شروع کرد به سخنرانی در باب دسترس‌ناپذیری معابر و ظلمی که به نابینایان بدین واسطه روا داشته شده.

ما با شرمندگی به مدیر گفتیم: قانع شدیم، برویم سراغ سومی.

نفر سوم خانمی بودند که برای تصدی پست کارشناس روابط عمومی آزمون داده بودند. مدیر رو به ایشان کرد و

داشتیم هر طوری شده این موضوع را بیچانیم اما نشد که نشد و دیگر مجبور شدیم به سازمان مربوطه برویم. از آنجا که ما بسیار محترم هستیم و هر جا که می‌رویم برایمان نوشابه باز می‌کنند، به صورت وی‌آی‌پی برخورد کرده و ما را پیش از دوستان داخل بردند تا گفت‌وگوهای آغازین را با مدیر داشته باشیم.

در اتاق باز هم جو ما را گرفت و سخنرانی غرائی در باب برابری انسان‌ها و حقوق شهروندان دارای معلولیت و نگاه‌های نوین جهانی به مقوله معلولیت، راه انداختیم به نحوی که خودمان هم متاثر شدیم و فکر کردیم واقعاً این دروغ‌ها راست است. در انتها مدیر گفت: جناب موشکاف من همه صحبت‌های شما را قبول دارم و اگرچه این رویاها را نمی‌شود در همه جا پیاده کرد، اما ما تلاش کرده‌ایم که در این سازمان تا جایی که ممکن است حقوق افراد معلول را رعایت کنیم. راستش بررسی‌های اولیه نشان می‌دهد این دوستان به دلایلی بجز نابینایی رد شده‌اند. من از همکاران خواسته‌ام پرونده این عزیزان شاکی را آورده‌اند با هم بررسی کنیم.

جناب موشکاف، نمره علمی همه این بزرگواران بسیار پایین‌تر از میانگین آزمون بوده. بعضی از اینها اگر زحمت می‌کشیدند و به سوالات پاسخ نمی‌دادند نمره بهتری می‌گرفتند. در مصاحبه‌های تخصصی هم بیشتر سودای صحرای کربلا داشته‌اند. مثلاً این آقا که برای تصدی شغل امور اداری امتحان داده را می‌توانیم دعوت کنیم و مجدداً مصاحبه کنیم ببینیم چند مرده حلاج است.

فرد مورد نظر را فرا خواندند و سه نفر وارد شدند. ما خواستیم در آنجا خودی نشان داده و مسجد شاه بازی دربیاوریم از همین رو گفتیم: بچه‌ها فقط فرد مورد نظر اینجا باشد. بعداً نوبت شما هم می‌رسد. پاسخ دادند فرد مورد نظر اینجا است و ما والدینش هستیم. گفتیم اجازه بدهید خودشان با عصا بیایند؛ اینجا هم دوستان راهنمایی

## اطلاع‌رسانی

### برگزاری کارگاه‌های آموزشی

به اطلاع کلیه نابینایان و کم بینایان علاقمند می‌رساند، مرکز نابینایان رودکی اقدام به برگزاری کارگاه‌های آموزشی از جمله نرم‌افزارهای گوشه اندرید، جهت‌یابی و حرکت، نحوه استفاده از تاکسی‌های اینترنتی و اپلیکیشن‌های مسیریاب، استفاده از نرم افزارهای مطالعه و تبدیل عکس به متن، نحوه خرید از فروشگاه‌های اینترنتی، فن بیان و .... نموده است. این کارگاه به صورت هفتگی و در صورت به حد نصاب رسیدن متقاضیان برگزار می‌شود.

علاقمندان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر و ثبت نام با شماره‌های ۰۲۱۳۱۱۲۱۵۲ و ۰۲۱۳۳۱۱۲۱۹۰ و شماره همراه ۰۹۹۰۹۹۸۵۱۸۱ جناب آقای مشایخی تماس بگیرند.

### افتتاح بخش نابینایان کتاب‌خانه شیخ کلینی

کتابخانه شیخ کلینی وابسته به نهاد عمومی کتابخانه‌ها افتتاح شد. این کتابخانه دارای منابعی غنی است که شامل کتاب‌های صوتی و بریل می‌باشد و تمام گروه‌های سنی را پوشش می‌دهد. دوستان علاقه‌مند به عضویت در این مجموعه می‌توانند به آدرس شهر ری، انتهای خیابان ۲۴ متری، خیابان استخر، جنب سرای محله استخر مراجعه نمایند یا با شماره تماس ۰۲۱۵۵۹۳۱۳۱۴ تماس بگیرند.

از دوستان دانش‌آموز و دانشجو درخواست داریم کتاب‌های متنی خود را به دست ما برسانند تا در کوتاه‌ترین زمان صوتی کنیم و به دست دوستان روشندل برسانیم.

هدف ما کسب و پرورش علم است.

گفت: سرکار خانم، یک کامپیوتر مناسب‌سازی شده با صفحه‌خوان فعال اینجاست. لطفاً شما یک گزارش خبری برای نمونه برایمان بنویسید تا با قلم شما آشنا شویم. سرکار خانم فرمودند، ما نابینایان برای نوشتن معمولاً از منشی استفاده می‌کنیم و اگر کسی از همکارانتان اینجا منشی من باشند، من می‌توانم دیکته کنم و ایشان به نگارش دریاورند. سرکار خانم پس از این صحبت، سخنرانی پرشوری درخصوص خدماتی تخیلی که در کشورهای اسکاندیناوی به نابینایان داده می‌شود ارائه کردند و ما از فرط خیال‌پردازی‌ها و ناتوانی دوستان در زمین فرو رفتیم.

ما که دیگر حرفی برای گفتن نداشتیم، گفتیم جناب مدیر حق با شماست اما این بندگان خدا هم تقصیری ندارند. نه در مدرسه آموزش درست و حسابی دیده‌اند، نه سازمان فخریه برایشان کاری کرده، نه جامعه اجازه حضور به آنان را داده. طبیعتاً فردی که آموزش نبیند ضعف‌هایی هم دارد.

مدیر فرمودند جناب موشکاف حق با شماست اما مگر وضعیت برای افراد غیرمعلول خیلی بهتر از این است؟ آیا در مدارس چیز بدرد بخوری به ما یاد دادند؟ مهمتر از این، آیا ما باید این افراد را صرفاً به خاطر اینکه نابینا هستند استخدام کنیم؟ مگر خود شما همیشه تاکید نمی‌کنید که به نابینایان ترحم نکنید!

ما که حرفی برای گفتن نداشتیم، فحشی نثار باعث و بانیش کردیم و از مدیر خداحافظی کردیم و پشت دستان را داغ گذاشتیم که تا از چیزی مطمئن نشده‌ایم، اقدامی نکنیم. بعد هم به خدم و حشم‌هایمان زنگ زدیم بیايند ما را از اتاق ببرند بیرون! راستی این NVDA دیگر چیست؟

**ارادتمند: موشکاف!**



برجسته نگار هوشمند همراه، تولید شرکت پکتوس



صاحب امتیاز: انجمن نابینایان ایران

وبسایت: [www.naslemana.com](http://www.naslemana.com) / ایمیل: [info@naslemana.com](mailto:info@naslemana.com)

اینستاگرام: [@naslemana](https://www.instagram.com/naslemana) / تلگرام: [@naslemana](https://www.telegram.com/@naslemana) / واتساپ: +۹۸ ۹۱۲۷۲۷۷۵۵۳

شماره تماس: ۰۲۱-۲۲۵۶۰۲۵۵ / سامانه پیامکی: ۵۰۰۰۲۲۲۲۲۶